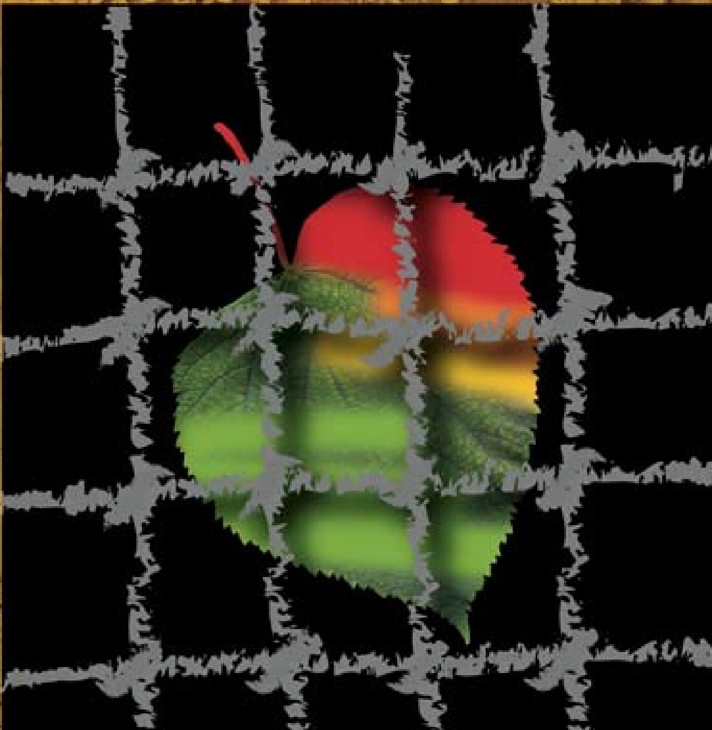
Бібліятэка Свабоды

XXI стагодзьдзе



Юры Бандажэўскі

Турма і здароўе

радыё свабода

турма і здароўе



Юры Бандажэўскі

Турма і здароўе

Парады прафэсара мэдыцыны

Радыё Свабодная Эўропа / Радыё Свабода

Юры Бандажэўскі. Турма і здароўе. Парады прафэсара мэдыцыны. (Бібліятэка Свабоды. XXI стагодзьдзе.) — Радыё Свабодная Эўропа / Радыё Свабода, 2013. 250 с.: іл.

Заснавальнік і каардынатар сэрыі
Аляксандар Лукашук

Мастацкі рэдактар *Генадзь Мацур*
Рэдактары *Алена Струвэ, Алена Радкевіч*
Макет *Аляксандар Кулажанка*
Карэктар *Сяргей Шупа*

Як зьняволенаму выстаяць у экстрэмальных умовах беларускай турмы? Былы вязень сумленьня, доктар мэдыцыны Юры Бандажэўскі на падставе ўласнага досьведу напісаў за кратамі дапаможнік, адрасаваны вязьням, якія не зьбіраюцца здавацца ва ўмовах няволі.

Прафэсар Бандажэўскі расказвае, як сам змагаўся з набытымі ў няволі хваробамі, пра найбольш распаўсюджаныя захворваньні вязьняў і пра самалячэньне, пра народную турэмную мэдыцыну і фізычную загартоўку за кратамі, пра ролю, якую ў падтрымцы энэргетычнага мэтабалізму адыгрывае прыход да веры, штодзённая актыўная разумовая дзейнасьць і маральная дапамога вязьню звонку. Як навуковец-радыёляг аўтар спыняецца на ўплыве чарнобыльскага фактару на здароўе зьняволеных.

ISBN 978-0-929849-59-1

Зьмест

Ювэнал, удакладнены

Неяк перадалі скаргу аднаго палітзэка, які выйшаў на волю: уключыў «Свабоду», а там гаварылі не пра палітвязьняў.

Беларускую «Свабоду» слухаюць за кратамі, каб пачуць галасы маці, дзяцей, жонак і каханых. Уключаюць, каб даведацца пра навіны з турмаў і калёніяў і пра акцыі міжнароднай салідарнасьці. Каб атрымаць прывітаньні ад прэзыдэнтаў, міністраў, паэтаў, філёзафаў, музыкаў з усяго сьвету.

Слухаюць ня толькі зэкі, але і ахоўнікі. Ня толькі палітычныя, але і «эканамічныя», «бытавыя», людзі, якія з розных прычынаў апынуліся ў бядзе і якія ня страцілі надзеі.

Перадача «Свабода ў турмах» нарадзілася пасьля Плошчы 2010-га. Яе слухаюць таксама дзеля таго, каб пачуць парады пра здароўе. Парады лекара, які абараніў доктарскую дысэртацыю ў 31 год, стаў самым маладым прафэсарам і рэктарам мэдынстытуту ў Беларусі, узначаліў дасьледаваньні чарнобыльскіх захворваньняў і быў арыштаваны ў 1999 годзе па даносе аб дзяржаўным перавароце, які аформілі як хабар.

За першы месяц арышту Юры Бандажэўскі страціў 20 кіляў вагі. За шэсьць гадоў за кратамі тры разы быў на мяжы жыцьця і сьмерці і перанёс тры апэрацыі. Дадому вярнуўся фізычна і духоўна больш моцным, чым раней. І з большым разуменьнем, што такое мэдыцына, здароўе і чалавек.

Дзьве тысячы гадоў таму рымскі паэт-этык Ювэнал вучыў маліцца за здаровы розум у здаровым целе:

Orandum est ut sit mens sana in corpore sano.

Бо ня цела, а дух на пачатку ўсяго:

Моцы духу прасі, якому ня страшная сьмерць,
Які не зважае на колькасьць гадоў,
Прыродай адмераных,
І стойкі ў выпрабаваньнях любых,
Ня гневіцца і ня прагне нічога,
І ставіць пакуты Геркулесавай працы вышэй
За Вэнэру, фэсты й пярыны Сарданапала.

Усё адносна, і параўнаньне з асірыйскім царом, які зьбяёдаў сваю ўладу ў раскошы і пацехах плоці, не такое ўжо й недарэчнае для жыцьця некаторых зэкаў да турмы. Але пасьля...

Гэтая кніга — інструкцыя для духу, які ня ведае страху сьмерці і прагне свабоды.

Нічога не зьмянілася, усё ўдакладнілася.

Аляксандар Лукашук. Радыё Свабода

Сыстэма Бандажэўскага

Гэтую кніжку можна назваць чаканай.

Яшчэ калі на сайце Свабоды адбылася яе папярэдняя публікацыя, на чытацкім форуме зьявілася нямала допісаў з пытаньнем, дзе яе набыць. Потым у праграме «Свабода ў турмах» чыталіся яе разьдзелы, і ў рэдакцыю пайшлі лісты ад слухачоў.

Адзін з апошніх быў ад жыхаркі невялікага беларускага гарадка. Яна пісала, што зь перадачаў «Свабода ў турмах», якія рэгулярна слухае, даведалася пра сыстэму выжываньня прафэсара Бандажэўскага. У сям'і гэтай жанчыны здарылася бяда: сын апынуўся за кратамі і моцна захварэў там. Слухачка напрамілы бог прасіла даслаць ёй гэтую кнігу. Мне падалося, што я ўжо чытала такі ліст раней. Зазірнула ў свае архівы — знайшла падобны. Аднак на канвэрце стаяла іншае імя і адрас. Проста сытуацыя, на жаль, тыповая.

Пра здароўе беларускіх зьняволеных шырока загаварылі пасьля падзеяў 19 сьнежня 2010 г. Сотні бяззбройных людзей, у тым ліку кандыдаты на прэзыдэнта, у той дзень былі жорстка зьбітыя, аднак замест таго, каб даць ім належную дапамогу ў лякарнях, іх кінулі за краты. Скупыя і нярадасныя зьвесткі, якія даходзілі адгэтуль на волю, трывожылі родных. Неўзабаве ў рэдакцыю пачалі званіць лекары, гатовыя патлумачыць, што значаць тыя ці іншыя сымптомы, а пры жаданьні сваякоў — сустрэцца зь імі. Так узьнікла мая сэрыя перадач «Турма і здароўе». Яе пачалі слухаць і асуджаныя беларускіх калёніяў — на той час у зонах было шмат мабільнікаў, праз якія можна было заходзіць на сайт «Свабоды».

Мае новыя карэспандэнты ў тэлефонных размовах і лістах расказвалі пра тыя праблемы са здароўем, што напаткалі іхніх таварышаў па няшчасьці, пра мэдычную дапамогу на зоне, пра самагубствы ды сьмерці знаёмых сядзельцаў.

Рубрыцы «Турма і здароўе» не хапала погляду лекара, які б сам пабываў за кратамі і мог даць больш аб’ектыўную ацэнку. Гартаючы неяк стары нататнік, раптам уба-

чыла знаёмае прозьвішча: Бандажэўскі. Пасьля шасьці гадоў няволі гэты вядомы мэдык-дасьледчык быў вымушаны зьехаць зь Беларусі. Яго інтэрвію ў беларускіх СМІ зьяўляліся рэдка і збольшага ў сувязі з чарговымі гадавінамі чарнобыльскай трагедыі. Турэмную тэму пасьля вызваленьня ён узгадваў надзвычай рэдка.

Калі мы сустрэліся, Юры Іванавіч пагадзіўся расказаць нашай праграме пра сытуацыю з аховай здароўя зьняволеных.

«Ведаеце, — сказаў ён, — як лекар я адчуваю свой доўг перад зьняволенымі людзьмі. Нямала тых, з кім я сядзеў за кратамі, — гэта вельмі годныя, найчасьцей нявінна асуджаныя людзі, у якіх турма адняла шмат здароўя. Яшчэ ў зьняволеньні я распрацаваў адмысловую сыстэму выжываньня ў няволі, якую выпусьцілі ў самвыдаце, вельмі малым накладам мае родныя ды сябры. Сёньня ж на падставе тых выкладак я хацеў бы напісаць новую кнігу, бо ўпэўнены, што з часу маёй адседкі сытуацыя з турмамі ў Беларусі толькі пагоршылася».

У гэтае выданьне было вырашана ўключыць распрацаваную прафэсарам сыстэму

выжываньня ў няволі, а таксама адмыслова напісаныя разьдзелы пра тое, як Бандажэўскі сам змагаўся зь цяжкімі хваробамі, якія прынесла няволя, пра найбольш распаўсюджаныя захворваньні вязьняў, самалячэньне, народную турэмную мэдыцыну і фізычную загартоўку за кратамі, пра ролю, якую ў падтрымцы энэргетычнага мэтабалізму (менавіта па ім б'е ў першую чаргу беларуская вязьніца) адыгрываюць прыход да веры, штодзённая актыўная разумовая дзейнасьць і маральная дапамога вязьню звонку.

Як навуковец-радыёляг аўтар таксама надаў увагу і такому пытаньню, як уплыў чарнобыльскага фактару на здароўе зьняволеных.

Неўзабаве асобныя разьдзелы кнігі пачалі зьяўляцца на сайце «Свабоды», гучаць у праграме «Свабода ў турмах». Водгукаў на публікацыю прыходзіла шмат. Таму мы вырашылі ўключыць у кнігу невялікую частку з шматлікіх пытаньняў, камэнтароў ды дыскусіяў чытачоў «Свабоды», якія кожны раз зьяўляліся на форуме пасьля публікацыі (ліпень — жнівень 2012 году) чарговага разьдзелу будучай кніжкі.

Гэтыя камэнтары — яшчэ адно сьведчаньне таго, як жывая кніга ўтварае кантакт паміж яе аўтарам і чытачамі. Любое слова, любы сказ у ёй могуць мець самае нечаканае ўзьдзеяньне. Інтэрнэт-форум дае магчымасьць сканаваць самую першую, спантанную чытацкую рэакцыю. Яна таксама зьяўляецца часткай кнігі і ўзбагачае яе.

Наша размова не завершаная — вы можаце прысылаць свае водгукі, парады, успаміны на адрас перадачы «Свабода ў турмах»:
220005 Менск п/с, 111
E-mail: pankstruve@gmail.com

Алена Струвэ,
рэдактар праграмы «Свабода ў турмах»

У няволі трэба прымусіць хваробы маўчаць

З калёніі-паселішча Гезгалы мяне вызвалілі ўмоўна-датэрмінова 5 жніўня 2005. Я апынуўся дома ўначы. Адкрыў лядоўню, адрэзаў кавалак сала і з задавальненьнем зьеў…

Я вярнуўся дадому ў стане духоўнай і фізычнай раўнавагі, з прамой паставай, мускульнай сілай і адчуваньнем, што я — моцны чалавек. Гэта ня значыць, што ў турме я стаў здаровым фізычна. Проста я загнаў свае хваробы ўнутр. Гэта ўдалося дзякуючы ўласным пошукам у змаганьні за выжываньне. Брашуру, якую я напісаў за кратамі і якую саматугам выдалі мае сябры, я так і назваў: сыстэма выжываньня чалавека. Гэтая праца была маім абавязкам перад іншымі зьняволенымі, зь якімі я апынуўся разам за кратамі.

Гісторыя майго зьняволеньня (1999-2005) — гэта ўсяго толькі адзін прыклад выжываньня ў экстрэмальных умовах бе-

ларускай вязьніцы. Падобна многім тысячам беларусаў, я мусіў прайсьці выпрабаваньне няволяй. Як і шмат каго, мяне падчас працяглага знаходжаньня за «калючкай» напаткалі розныя сур'ёзныя хваробы. Назіраючы за паводзінамі ўласнага, дый ня толькі, арганізму, я бачыў, які калясальны стрэс перажываюць арыштанты. Гэты стрэс адчуваеш ад самага пачатку, яшчэ падчас сьледзтва, калі твая віна нават ніяк не даказаная. З усімі намі на гэтым этапе «працуюць» спэцыялісты ў галіне так званага «правапарадку», а дакладней — разбурэньня здароўя… Ім любым чынам трэба даказаць нашу віну. Мы ж, падсьледныя, — у стане надзвычайнай напругі, якая закранае ўсе сыстэмы арганізму і прымушае траціць велізарную колькасьць энэргіі.

Энэргетычны голад і яго наступствы

Калі чалавека арыштоўваюць і зьмяшчаюць за краты, то ў якасьці асноўнага наступства ўзьнікае дэфіцыт энэргіі арганізму. Зьняволеныя адразу пачынаюць адчуваць энэргетычны голад, нават калі і спажываюць ежу.

Найбольш адчувальныя да недахопу энэргіі клеткі галаўнога мозгу, сэрца, пя-

чонкі, нырак, эндакрыннай сыстэмы. Энэргетычны дыскамфорт адбіваецца таксама і на зьмене паказчыкаў сыстэмы кровазвароту. Пры гэтым (паколькі праца сэрца і сасудаў патрабуе велізарнай колькасьці энэргіі) можа павышацца або паніжацца артэрыяльны ціск, мяняцца частата сардэчных скарачэньняў. І тое, і другое кепска. Вынікам гэтага працэсу могуць стаць спыненьне сэрца, страта сьвядомасьці ад кардыягеннага шоку. Праявай стрэсу таксама бываюць дэпрэсіі і страхі (фобіі).

Калі казаць зусім банальна, на тле хранічнага стрэсу парушаецца энэргетычны мэтабалізм, а зь ім і функцыі большасьці органаў. Прачынаюцца ўсе тыя захворваньні, якія ў чалавеку сьпяць, і ў іншай сытуацыі маглі б спаць яшчэ доўга. Як навуковец-радыёляг, які апошнія 25 гадоў (уключна з шасьцю гадамі зьняволеньня) займаецца вывучэньнем наступстваў аварыі Чарнобыльскай АЭС для людзей і жывёлаў, з усёй адказнасьцю кажу: гэты чарнобыльскі фактар ня можа не ўплываць на дынаміку і разьвіцьцё захворваньняў сярод беларускіх зьняволеных.

Радыеактыўны элемэнт — цэзі (Cs-137), які жыхары Беларусі, паводле існуючых навуковых зьвестак, увесь час на працягу паўстагодзьдзя (і да, і пасьля аварыі на Чарно-

быльскай АЭС)* атрымліваюць у асноўным з харчовымі прадуктамі, што выпрацоўваюцца на забруджанай радыёнуклідамі тэрыторыі, а таксама зь пітвом, з паветрам, — вельмі агрэсіўны разбуральнік чалавечай энэргіі. Гэты элемэнт падрывае энэргетыку дыфэрэнцыяваных клетак жыцьцёва важных органаў і сыстэм. Аднак цяпер афіцыйна чарнобыльскі ўплыў нідзе і ніяк ня ўлічваецца. Нават на волі, ня кажучы ўжо пра турму.

Парушэньне паставы або чаму вязьні горбяцца?

На гэтыя зьмены найчасьцей зьвяртаюць увагу сваякі зьняволеных. Ня бачыўшы свайго блізкага чалавека працяглы час, яны раптам падчас турэмнага спатканьня зьвяртаюць увагу на тое, як зьмянілася ў яго

* Згодна з навуковай літаратурай, выдадзенай задоўга да аварыі на ЧАЭС буйным савецкім выдавецтвам «Атомиздат», радыяцыйная экспансія на тэрыторыі Беларусі пачалася з 1960-х гадоў. Пра гэта, у прыватнасьці, сьведчыць кніга «Глобальные выпадения цезия-137 и человек» / А. Н. Марей, Р. М. Бархударов, Н. Я. Новикова. — выдадзеная маскоўскім выдавецтвам у 1974 г. Пасьля красавіка 1986 г. манаграфія зьнікла як зь беларускіх, так і з расейскіх бібліятэк. Знайсьці яе, аднак, удалося ў маленькай гомельскай бібліятэцы. У адсканаваным выглядзе кніга сёньня зьмешчаная на сайце Chernobyl-today.org

пастава. Многія, хто на волі ўспрымаліся высокімі, ужо такімі не падаюцца.

Сапраўды, шмат хто зь вязьняў, знаходзячыся за кратамі, пачынае горбіцца, «расьці» ўніз. Чаму?

У турэмных сьценах чалавек, ня маючы ў дастатковай ступені фізычных нагрузак, робіцца аслабленым. Да таго ж за кратамі няма ўмоваў для адпачынку хрыбта. Зьняволены ўвесь час у напружаным стане (паспрабуйце цэлы дзень правесьці на нагах). Калі вязень і дазволіць сабе прысесьці, дык толькі на кароткі час, прычым у паставе, далёка не нармальнай зь фізіялягічнага гледзішча. За ўсялякія іншыя спробы даць адпачыць сьпіне, напрыклад, на кароткі час прылегчы, вязьня могуць чакаць самыя жорсткія санкцыі з боку адміністрацыі. Адсюль і дысбалянс у працы мышцаў шыі, хрыбетнага слупа, пояса верхніх канечнасьцяў.

Яшчэ абавязкова варта адзначыць парушэньне мінэральнага абмену ў касьцёва-мышачна-сустаўнай сыстэме, якое абумоўленае, перш за ўсё, дысбалянсам у харчаваньні — гэта адсутнасьць у рацыёне належнай колькасьці мінэралаў, вітамінаў і іншых жыцьцёва важных біялягічных агентаў. Недахоп толькі двух зь іх — кальцыю і жалеза — паступова вядзе да жалезістай

анэміі і гіпакальцыяміі. У выніку ня толькі зьмяняецца пастава, але пачынаюцца і больш сур'ёзныя парушэньні ўсёй касьцёва-мышачнай сыстэмы.

У якасьці прыкладу прывяду свой выпадак. Правёўшы шмат гадоў за кратамі, ужо на вольным пасяленьні ў Гезгалах, я вырашыў перасунуць лядоўню, якая стаяла ў пакоі. На зоне я падтрымліваў сябе з дапамогай розных фізычных нагрузак, дагэтуль на волі таксама рэгулярна займаўся практыкаваньнямі з вагой. Перасунуць лядоўню не было для мяне праблемай. Аднак, калі я прыўзьняў левай рукой ніжні край лядоўні, то адчуў разрыў мышцы. Доўгая галоўка біцэпса (дзьвюхгаловая мышца) у яе сухажыльнай частцы адарвалася. Ужо потым давялося рабіць апэрацыю на руцэ. Такім чынам, пры наяўнасьці разьвітай мышачнай тканкі ў мяне назіраліся парушэньні абмену рэчываў у злучальнай тканцы, якая ўтварае сухажыльную частку біцэпса. Сухажыльная тканка страціла элястычнасьць і трываласьць, таму і адбыўся яе разрыў — нават пры нязначным фізычным узьдзеяньні. Варта падкрэсьліць, што ад стану злучальнай тканкі нашых органаў, у тым ліку і касьцявога шкілета, залежыць жыцьцядзейнасьць арганізму. Гэта сыстэма

вельмі адчувальная да ўсіх вонкавых узьдзеяньняў.

Іншымі словамі, парушэньне паставы — гэта толькі бачная частка айсбэрга, то бок сур'ёзных парушэньняў абмену рэчываў і структуры апорна-рухальнага апарату. Карэкцыі падлягае лад жыцьця чалавека, у тым ліку рацыён харчаваньня. І, вядома, патрэбныя рэгулярныя заняткі фізычнымі практыкаваньнямі — але, зноў жа, з улікам таго, што ў чалавека парушаны абмен рэчываў і ў жыцьцёва важных органах і сыстэмах ёсьць сур'ёзныя зьмены. Як лекар і былы вязень разумею, што ва ўмовах зьняволеньня гэта вельмі цяжка. Магу толькі прапанаваць чытачам яшчэ раз зьвярнуць увагу на сыстэму, якую я распрацаваў у няволі. Яна дапамагае захаваць здароўе з улікам канкрэтнай сытуацыі.

Міжнародная дабрачынная арганізацыя «Лекары бязь межаў», якая праводзіла маніторынг у турмах краін былога СССР, паставіла хваробы суставаў і апорна-рухальнага апарату (артрыт, астэахандроз, астэапароз, рэўматычныя захворваньні суставаў і касьцёвых тканак) на другое месца сярод найбольш распаўсюджаных «турэмных захворваньняў».

Хваробы і перадхваробы

Самае распаўсюджанае захворваньне сярод вязьняў постсавецкіх турмаў — гэта, паводле міжнародных экспэртаў, праблемы страўнікава-кішачнага тракту. Працяглае нэрвовае перанапружаньне, псыхалягічна цяжкае чаканьне суду, адваката, прысуду ў спалучэньні зь ня надта прымальнай ежай цягнуць за сабой наступствы ў выглядзе гастрытаў і язваў. Прычым калі на волі ў чалавека нейкіх сымптомаў гэтых хвароб не было, то ва ўмовах сырых муроў гэткая паталёгія ўзьнікае ў першую чаргу. Найчасьцей усё пачынаецца з празаічных праблемаў са стулам. Доўгі час гэта можа заставацца адзіным сымптомам нейкай цяжэйшай паталёгіі.

Далей у сьпісе (трэцяя пазыцыя пасьля хваробы суставаў і апорна-рухальнага апарату) ідуць захворваньні дыхальнай сыстэмы, бронхаў, лёгкіх, трахеі і гартані. З прычыны бясконцых скразьнякоў аслабленаму арганізму зьняволенага ўсё цяжэй даваць рады цяжкім жыцьцёвым умовам камэры, і ён робіцца паддатны самым розным прастудам. Захворваньні гэтыя могуць цягнуцца доўга і пераходзіць у запушчаныя формы, калі іх недастаткова лячыць і не мя-

няць умовы побыту хворага. Вельмі ўскладняе сытуацыю тое, што большасьць зьняволеных — актыўныя ці пасіўныя курцы.

Высокае месца ў сьпісе найбольш распаўсюджаных «турэмных захворваньняў» займаюць дэрматалягічныя хваробы. Так, пасьля падзеяў 19—20 сьнежня 2010 году шмат хто трапіў у сьледчыя ізалятары жорстка зьбітым, з гнойнымі ранамі і інфэкцыйнымі паразамі скуры і мяккіх тканак. Пры адсутнасьці неабходных мазяў і нячастых перавязках множныя ачагі паразаў хворага нярэдка прыводзілі да таго, што хвароба пераходзіла ў схаваную форму і нечакана падкрадалася да зьняволенага ўжо ў турме.

Што да інфэкцыйных хваробаў, то бясспрэчны лідэр сярод іх у месцах пазбаўленьня волі — сухоты адкрытай і закрытай формы. Няспынна расьце колькасьць ВІЧ-інфікаваных зьняволеных. Асаблівую заклапочанасьць выклікае патэнцыйная небясьпека масавага распаўсюджаньня сухотаў сярод ВІЧ-інфікаваных зьняволеных, бо ў турмах паказчыкі захворваньня на сухоты, у тым ліку на іх лекава-ўстойлівыя формы, у шмат разоў вышэйшыя, чым на волі.

У няволі я сутыкнуўся з самымі рознымі праявамі гэтых хваробаў. Як лекар я заўсёды

цікавіўся і працягваю цікавіцца тым станам арганізму чалавека, які называецца «перадхваробай». Гэта тое, як разьвіваецца тая ці іншая паталёгія, якім чынам яе своечасова можа заўважыць чалавек, і наколькі ён сам у стане ўплываць на гэты працэс.

Ведаючы, што я мэдык, людзі зьвярталіся да мяне, і я дапамагаў, наколькі гэта было магчыма. Праўда, я мог аказваць толькі кансультацыйную дапамогу. Людзі чакалі ад мяне парады, што лепш рабіць, як сябе паводзіць і г.д.

З чытацкага форуму на сайце «Свабоды»:

Ганна, **Менск**: Як здорава, што Юры Іванавіч ня здаўся і не адседжваецца ціха ў Эўропе (хаця мае на гэта поўнае права). Яшчэ і змог атрымаць з адседкі практычны вопыт. Мне здаецца, што ягоная праца карысная для ўсіх нас, бо мы таксама жывем у стрэсавай сытуацыі, плюс радыяцыя. Юрыю Іванавічу — здароўя і шанцунку!

Шура: Лічу, што апазыцыйным палітыкам трэба, як касманаўтам, рыхтавацца да турмы і фізычна, і псыхалягічна. Гісторыі некаторых — гэта іх асабістая драма і ўрок. Яны ўзялі на сябе агонь, кажучы кінэматаг-

рафічнай мовай, і сваім прыкладам, няхай і вымушана, паказалі, што можа адбыцца, калі чалавек не гатовы.

Стас: Сярод першасных і галоўных фактараў нашай сутуласьці назаву дзяржаўны. Хто, як не дзяржава (тады савецкая), падкінула нам Чарнобыль? Потым ужо незалежная беларуская пачала і працягвае падкідаць нам у ежу усялякую радыяактыўную хрэнь. Якія толькі мутацыі ні адбыліся ў жывёльным сьвеце! Няўжо сярод людзей іх менш? Таму ня дзіва, што з кожным годам дзяцей са зьмененай і згорбленай паставай, з сустаўнымі праблемамі становіцца ўсё болей. Бацькі, калі маеце дзяцей-школьнікаў, прыйдзіце да іх у клясу і паслухайце, як на пераменках храбусьцяць іх маладыя суставы! Генэтыка. Плюс тое, што, пачынаючы зь дзяцінства, малых, а потым ужо дарослых імкнуцца ўсяляк дзяўбці ня толькі ў сям'і, а і ў любой дзяржустанове. Ад настаўніцы перад усёй клясай — да дзяржкіраўніка перад усім народам. Што да такой закрытай установы, як турма, дык тут зьнявага чалавечай годнасьці на кожным кроку. Лічу, што псыхалёгія наслойваецца на фізыку. Калі хочаш мець прамую выправу, трэба прыслухацца да рэкамэндацыяў і мэдыка, і псыхоляга.

Powala, **Minsk**: Юры Бандажэўскі мае ра-

цыю, прычын сутуласьці некалькі, у тым ліку ёсьць і псыхалягічныя. Але калі з псыхалёгіяй чалавек можа справіцца ў большасьці выпадкаў самастойна, то праблему харчаваньня ў месцах зьняволеньня вырашыць складана. Дрэннае харчаваньне прыводзіць у тым ліку і да таго, што арганізм мацней адчувае холад, і чалавек міжволі як бы сьціскаецца, тым самым памяншаючы плошчу цела, што і цягне за сабой сутуласьць (уцягнутыя плечы). Ня ведаю, ці дазволілі цяпер шалікі, але раней іх адсутнасьць была яшчэ адной прычынай таго, што чалавек, напрыклад, на шыхтаваньні (якое праходзіць у любое надвор’е некалькі разоў на дзень) уцягваў шыю ў ватоўку, падымаючы для гэтага плечы. Недахоп калёрыяў — адна з галоўных прычын сутуласьці зьняволеных. Карцэры і буры гэта яшчэ больш пагаршаюць, бо там холад і сырасьць.

Памылкі арыштантаў

Калі вы вырашылі супрацьстаяць хваробам у няволі, я б папярэдзіў вас ад пэўных тыповых памылак, якія робяць многія арыштанты, адчуўшы нейкія сымптомы захворваньня. Гэта найперш бессыстэмнае паглынаньне ўсіх магчымых таблетак.

Асьцярожна з мэдыкамэнтамі

Прырода дала кожнай жывой істоце, і нават расьліне, сілу спраўляцца з рознымі хваробамі самастойна. Гэтая сіла (імунітэт) згасае ня толькі ад духоўнай слабасьці, але і ад злоўжываньня лекамі.

У звычайным жыцьці, на волі, людзі часта ўскладаюць галоўныя надзеі на лекі. Ледзь чалавек занямог — забалеў зуб або пачалося лёгкае запаленьне — ён пачынае шукаць таблеткі, якія, як ён, дзякуючы рэкляме, думае, павінны дапамагчы яму адразу.

За кратамі, дзе магчымасьці лячыцца вельмі абмежаваныя, людзі спрабуюць рабіць гэта ўсімі магчымымі спосабамі — глытаюць усё, што могуць здабыць. Найчасьцей яны ў леках нічога не разумеюць, а падказаць няма каму. Акрамя таго, існуе недавер да турэмных лекараў. Многія зьняволеныя лічаць, што тыя заадно зь сьледчай сыстэмай. Таму яны імкнуцца атрымаць параду ад такіх самых зьняволеных, якія нешта разумеюць у мэдыцыне і ня служаць карнай сыстэме. Падчас майго зьняволеньня, асабліва ў менскім турэмным шпіталі, шмат хто зь вязьняў шукаў парады ў мяне.

Да спантаннага і бессыстэмнага ўжываньня таблетак я як лекар стаўлюся рэзка адмоўна. У апошнім стагодзьдзі сярод рэчываў, якія трапляюць у арганізм праз страўнікава-кішачны тракт, а таксама праз дыхальныя шляхі і скуру, — шмат прадуктаў так званай антрапагеннай дзейнасьці. Гэтыя агенты, штучна створаныя чалавекам праз перапрацоўку прыродных рэчываў, уносяць, у залежнасьці ад дозы і працягласьці паступленьня ў арганізм, сур'ёзныя зьмены ў мэтабалізм.

Лекавыя сродкі, прызначаныя для тэрапіі пэўных захворваньняў — таксама хімічныя злучэньні. Яны ня могуць не рабіць нэга-

тыўнага ўплыву на арганізм. Як вынік — шэраг біяхімічных зьменаў, якія маюць таксычны эфэкт і прыводзяць да анкалягічных захворваньняў ды розных мутацыйных працэсаў.

Адносна парадаў «народнай зэкаўскай мэдыцыны»

Ад часу існаваньня ГУЛАГу зьняволеныя практыкуюць праверaныя мэтады аказаньня самім сабе першаснай дапамогі пры тых ці іншых сымптомах. Яны паходзяць з народнай мэдыцыны, якой на працягу стагодзьдзяў карысталіся нашы бабулі і дзядулі. Іх няхітрыя рэцэпты былі свайго роду штуршком для працы абаронных сілаў арганізму, каб ён самастойна даў рады той ці іншай хваробе. Сёньня імунітэт у нашых суайчыньнікаў, тым больш у няволі, аслаблены, і акрыяць удаецца далёка не заўсёды.

Да большасьці парадаў, якія гуляюць па турмах, я стаўлюся скэптычна. Кшталту таго, што траўмы і пераломы канечнасьцяў можна вылечыць прымочкамі, зубны боль — паласканьнем раствору соды, галаўны боль — кампрэсамі… Я праціўнік такіх падыходаў. Неабходна зразумець прычыну захворваньня, а гэта можа зрабіць

толькі мэдык. За рознымі, часам нязначнымі, болевымі сымптомамі можа стаяць штосьці сур’ёзнае. Напрыклад, сапраўднай прычынай болю галавы можа быць гіпэртанічны крыз. Тут дапамагчы можа толькі лекар. Інакш будзе адна шкода. Лічу, што трэба дамагацца неабходнай мэдычнай дапамогі ў турэмнай адміністрацыі, як бы складана гэта ні было.

Некаторых набытых у няволі хвароб чамусьці прынята саромецца. Я маю на ўвазе адно з найчасьцейшых дэрматалягічных захворваньняў — каросту. Хвароба адзначаецца моцным сьвербам, асабліва ўночы. Прычына каросты — клешч, які пранікае ў верхнія пласты скуры і адкладае там яйкі. Кароста перадаецца праз дотык, агульны ручнік, пасьцель. Справіцца з каростай самастойна немагчыма. Яе распаўсюднік — клешч — настолькі малы, што голым вокам яго ня ўгледзець. Адкладаючы яйкі, самка кляшча прасоўваецца ўнутры скуры. Сьляды яе хадоў убачыць можна: яны караценькія, прасталінейныя, як нітачкі ці каціныя драпіны. На скуры зьяўляюцца пухіры, і пачынаецца страшэнны сьверб. Расчухваючы скуру, чалавек толькі ўзмацняе хваробу. Ня трэба маўчаць, што вы захварэлі на каросту. Лечыцца яна проста —

адмысловымі мазямі або растворамі. Чым раней зьвярнуцца ў санчастку, тым хутчэй можна пазбавіцца ад гэтай непрыемнай хваробы і да таго ж не заразіць тых, хто побач.

Сярод народных турэмных парадаў ёсьць, аднак, тыя, якія падаюцца мне цікавымі, і я ня стаў бы цалкам іх ігнараваць. Тым больш, што пачынаць лячыцца заўсёды трэба ад простага. Калі ж гэта не дапамагае, то зьняволены мусіць абавязкова зьвярнуцца да фэльчара ці лекара.

Напрыклад, грып. Звычайна, як і па ўсёй краіне, пры канцы восені — на пачатку зімы ў беларускіх вязьніцах пачынаецца эпідэмія грыпу. Каб не падхапіць заразу, дзеля прафіляктыкі лепш за ўсё штораніцы абціраецца мокрым ручніком. Карысна таксама абціраць скроні кругавымі рухамі пальцаў, а нос — рухамі ад ноздры да пераносься. Пасьля гэтага можна рабіць абціраньне кругавымі рухамі за мочкамі вушэй.

Часьцей за ўсё грып пачынаецца з высокай тэмпэратуры, амаль без сымптомаў. У некаторых людзей узьнікаюць болі ў жываце, ламота ў буйных суставах, боль пры дотыку да скуры. Адчуўшы гэтыя сымптомы, трэба зьвярнуцца да лекара.

Вельмі часта ў няволі здараюцца прастуды. Яны пачынаюцца з катару, кашлю,

сьлёзацячэньня. Можа балець і горла. Найчасьцей прастуда ўзьнікае пасьля пераахаладжэньня. Можна прамываць нос і насаглотку гарбатай або закапваць у нос сок цыбулі, разьведзены напалову з гатаванай вадой. Трэба, аднак, памятаць, што чысты, неразьведзены сок цыбулі можа спаліць сьлізістую абалонку насаглоткі.

Пры густым катары рэкамэндуецца закласьці ў нос кавалачак долькі часныку і дыхаць ім. А пры віруснай інфэкцыі, калі з носа капае кожную сэкунду, трэба прамываць нос разьведзеным сокам часныку: закапваць па цэлай піпэтцы або заліць гэты сок у нос чайнай лыжачкай.

Пры прастудных захворваньнях часам п'юць моцную гарбату са згушчаным або цэльным малаком (калі арганізм прымае малако). Гэта дадатковае сілкаваньне. Гарбата танізуе, а малако — бялковы прадукт, у якім ёсьць і кальцый. Гэта падтрымлівае сілы і паляпшае самаадчуваньне.

Гарбата з малаком (так званая ангельская) — таксама добры гіпатэнзіўны сродак. Яе можна ўжываць, калі павышаецца артэрыяльны ціск.

Як лекар дадам, што прычынай гэтых прастудных, інфэкцыйных і анкалягічных захворваньняў (іх таксама нямала ў ня-

волі) зьяўляецца зьніжэньне імунітэту. Без сумневу, свой уплыў на працэс аказвае тая стрэсавая сытуацыя, у якой стала знаходзяцца арыштанты.

Лічу, што ва ўмовах турмы неабходнае рэгулярнае ўжываньне вітамінных прэпаратаў, найперш вітаміну С, а таксама і іншых вода- і тлушчараспушальных вітамінаў. Сыходзячы з таго, што зьняволеныя пазбаўленыя магчымасьці рэгулярна атрымліваць садавіну і гародніну, важна забясьпечваць іх вітамінамі ў таблетаваных формах.

Што варта зразумець, калі хочаш заставацца здаровым у турме: усе праблемы абароны арганізму чалавека ідуць ад недахопу энэргіі. Абарона заключаецца ў вывядзеньні чужародных агентаў з арганізму, іх абясшкоджаньні, перашкодзе іх пранікненьню ўсярэдзіну клеткі і як вынік — парушэньню імі мэтабалічных працэсаў. Для выдаленьня гэтых агентаў патрабуецца энэргія. Калі яе мала, узьнікаюць засьмечаныя клеткі ўсяго арганізму ды інтаксыкацыя, іншымі словамі, пашкоджаньне клетачных структур.

Фізычная загартоўка ў няволі

Кожны разумны чалавек, трапіўшы ў вязьніцу, бачыць, што тут ва ўмовах кучна-

сьці людзей і заўсёднага дэфіцыту нармальнага паветра элемэнтарна могуць выйсьці са строю лёгкія. З кожным днём ім усё цяжэй пастаўляць кісларод у астатнія органы. У выніку чалавека могуць чакаць сур'ёзныя праблемы з абменнымі, эндакрыннымі працэсамі, працай сэрца, мозгу, нырак, падстраўнікавай залозы і г.д.

Каб супрацьстаяць сыстэмным захворваньням арганізму, падтрымліваць ва ўмовах абмежаваньня руху нармальны кровазварот, многія савецкія дысыдэнты, вязьні ГУЛАГу спрабавалі штодня ў няволі рабіць фізычныя практыкаваньні, загартоўвацца.

Мяркуючы па зьвестках, якія трапілі ў СМІ, штодня фізычна практыкаваліся ў няволі і такія беларускія палітвязьні, як Васіль Лявонаў, Анатоль Лябедзька, Мікалай Статкевіч.

Васілю Лявонаву, калі ён адбываў пакараньне, было больш за 60. Супраць яго ўжываўся няспынны псыхалягічны прэсінг, у яго вымагалі прызнаньня ў арганізацыі дзяржаўнага перавароту. Лявонаў выстаяў дзякуючы моцнаму характару і штодзённай загартоўцы — кожнай раніцы рабіў халоднае абціраньне.

Анатоль Лябедзька ў камэры «амэрыканкі» штодня рабіў па 1000 адцісканьняў

і выходзіў на гадзінны шпацыр на турэмным падворку ў любое надвор'е. Тое самае тычыцца і Мікалая Статкевіча. Пры гэтым абодва лічылі неабходным як сьлед расьцерціся, пабегаць, паскакаць.

Фізычнымі практыкаваньнямі Статкевіч, як вынікае зь ягоных лістоў на волю, працягвае займацца і цяпер, у крытай Магілёўскай турме. Для гэтага яму «дастаткова 1—2 мэтраў камэры ды ўласнага цела ў якасьці спартовага снараду». Штодня «качацца» раіў Статкевіч і іншым палітвязьням.

Для таго, каб падтрымліваць сябе ў належнай фізычнай форме за кратамі, можна выкарыстоўваць любыя легальныя магчымасьці. Напрыклад, прыстасаваць плястыкавыя бутэлькі з-пад мінэральнай вады, заліўшы ў іх звычайную ваду з-пад крана. Плястыкавы пакет з такімі бутэлькамі можна выкарыстоўваць у якасьці спартыўнага снарада, падымаючы над узроўнем плячэй і над галавой. Гэта дапамагае распрацоўваць мышцы рук, плечавога пояса, шыі, сьпіны.

Вельмі карысна ва ўмовах няволі абліваццa халоднай вадой. Абліваньне халоднай вадой павялічвае ахоўныя сілы чалавечага арганізму. Гэта адзін з самых эфэктыўных

спосабаў стымуляцыі арганізму. Пры гэтым у кроў выкідаецца шмат высокаактыўных агентаў і мэдыятараў, якія спрыяюць паляпшэньню настрою і агульнага тонусу арганізму. Далёка не заўсёды гэта магчыма. Але калі зьяўляецца такая магчымасьць, яе варта выкарыстоўваць.

Я ўжываў кантраснае абліваньне вадой яшчэ калі быў на волі — жыў і працаваў у Гомелі. Гэта дапамагала мне захоўваць бадзёрасьць духу і ўпэўненасьць. У пэрыяд майго турэмнага зьняволеньня гэта не ўдавалася. Але затое калі я апынуўся ў калёніі-пасяленьні, я абліваўся пастаянна. Для гэтага звычайна выкарыстоўвалася вядро чыстай астуджанай вады, якое рэзка вылівалася на галаву.

Калі чалавек ня мае гэткай звычкі, можна пачаць халоднае загартоўваньне з ног. Ня шкодзіць калі-нікалі пахадзіць босым па сьнезе.

Пачынаць трэба з штодзённага абціраньня. У кожнай камэры ёсьць кран з халоднай вадой. У турме воднымі працэдурамі лепш займацца раніцой, калі большасьць сукамэрнікаў яшчэ сьпіць і ня блытаецца пад нагамі. Як ні дзіўна, але многія сядзельцы асабліва не задумваюцца над тым, што чым чысьцейшы чалавек і чым больш часу

ён аддае асабістай гігіене, тым менш у яго шанцаў падчапіць якую брыду.

З чытацкага форуму на сайце «Свабоды»:

ZK: У турме, як і на волі, усё залежыць ад чалавека. Вядома, калі цябе пасадзяць на доўгі час у сырую камэру і г.д., то там без паветра ўсё можа здарыцца. Але гэта хутчэй выключэньне. Сядзеў я ва ўсякіх камэрах. І там, дзе быў мінус, і там, дзе +43. І нічога — не разваліўся. У нас жа стала традыцыяй: як патрапіць які-небудзь апазыцыянэр за краты (я не пра Бандажэўскага), так адразу развальвацца пачынае. Яны не разумеюць, што быць ці хаця б выглядаць здаровым целам ды моцным духам куды лепш, чым хворым. Я не пераношу нуду. Паглядзіце на АРЛ — яго і кувалдай не пераб'еш. Ва ўсялякім выпадку, візуальна ён здаравейшы за ўсіх здаровых. А нашы апазыцыянэры праз аднаго хворыя і слабыя. Бачыў некалькі дакумэнтальных фільмаў аб барацьбе за незалежнасьць на Блізкім Усходзе. Нідзе не відаць, што яны там развальваюцца. Там усе змагары — мужчыны і жанчыны — моцныя і здаровыя. Вядома, доктар мае рацыю. У любых умовах трэба падтрымліваць здароўе і фізычную форму.

Людміла, **Паўднёва-Сахалінск**: Што да паставы, то лічу, што справа тут ня толькі ў турэмных умовах ды фізіялёгіі чалавека. Турэмнае зьняволеньне — магутны ўдар па ўпэўненасьці чалавека ў самім сабе. У небясьпечнай прасторы, без падтрымкі звонку, чалавек падсьвядома імкнецца паводзіць сябе так, каб не прыцягнуць увагі турэмнага начальства, не справакаваць агрэсію з боку іншых зьняволеных. Ён горбіцца, уцягвае галаву ў плечы.

Адна з парадаў па разьвіцьці ўпэўненасьці ва ўласных сілах пасьля выхаду на волю — гэта выпрастаць паставу. Яшчэ больш важны момант — думаць пазытыўна, не асуджаць людзей, больш дабра рабіць людзям, якія вакол, пазбаўляцца ад страхаў (страх — вораг!), дзейнічаць, сфакусаваўшыся на мэтах. І, нарэшце, перагледзеўшы гардэроб, апранацца так, каб на сто адсоткаў падабацца самому сабе.

Юры Бандажэўскі: Напачатку ў мяне таксама была падобная вэрсія. Аднак, калі я ўспомніў сябе ды іншых знаёмых вязьняў, то ня стаў акцэнтаваць на гэтым увагу. Так, ёсьць нямала такіх, якія падсьвядома імкнуцца паводзіць сябе, каб не прыцягнуць увагі турэмнай адміністрацыі. Аднак ёсьць Статкевіч, ёсьць Дашкевіч, ёсьць анархісты, іншыя зьняволеныя, якія, я ўпэўнены, не

схіляюць галавы. Без сумневу, апісаны мной працэс цесна зьвязаны з псыхалёгіяй. Аднак ня толькі. На мой погляд, парушэньне паставы — гэта вонкавая прыкмета перш за ўсё парушэньня стану фізычнага здароўя чалавека. І сустракаюцца падобныя парушэньні ня толькі ў зьняволеных, але і ў падлеткаў у пэрыяд фармаваньня касьцёва-мышачнай сыстэмы і ў асобаў з сур’ёзнымі захворваньнямі. Што тычыцца людзей, якія ўтрымліваюцца за кратамі, то ў выніку працяглага турэмнага стрэсу адбываецца парушэньне функцыянаваньня рэгуляторных сыстэмаў, у прыватнасьці, нэрвовай, эндакрыннай, імуннай. Гэта адбіваецца на стане ўсіх відаў абмену рэчываў у арганізьме. Таксама ў Беларусі на арганізм людзей узьдзейнічае дадатковы неспрыяльны экалягічны фактар. Возьмем тыя самыя прадукты харчаваньня, якія ўтрымліваюць у сабе вялікую колькасьць радыенуклідаў, што таксама нэгатыўна ўплывае і на стан касьцёва-мышачнай сыстэмы.

Як мне падаецца, аднымі псыхалягічнымі ўстаноўкамі тут справы ня вырашыш. Патрэбен комплекс захадаў па прафіляктыцы хваробаў, паколькі агульны ўплыў беларускіх турмаў на стан многіх жыцьцёва важных сыстэм арганізму чалавека надзвычай неспрыяльны.

Галіна, **Менск**: «Многія, хто ўспрымаўся на волі высокім, пасля такімі ўжо не падаюцца».
Мне падаецца, што парады паважанага прафэсара вельмі важныя для тых, хто ў нашай краіне ідзе ў палітыку. Каб не зьмяншаліся ў росце і ня ўцягвалі галаву ў плечы. Прыклады мы бачылі. Невядома, чым гэта выклікана: унутраным псыхалягічным збоем або ежай... Вельмі цяжка інтэлігентнаму чалавеку захаваць сваю годнасьць і энэргію ў невыносных умовах. Дзякуй за артыкул. Зразумела, што гэта тычыцца ня толькі вязьняў.

Маша: А мне як чалавеку, які працаваў зь вязьнямі, здаецца, што першасная прычына таго, што вязьні горбяцца, усё ж псыхалягічная — схавацца, стаць больш непрыкметнымі, асабліва гэта тычыцца першаходаў. Вядома, што ў чалавека, які правёў за кратамі больш за 6 гадоў, парушаны мінэральна-солевы балянс. Тады да няправільнай у выніку псыхалягічных прычынаў паставы дадаюцца і праблемы фізіялягічныя.

Людміла, **Паўднёва-Сахалінск**: Чалавек — гэта сыстэма. Сыстэмны падыход да аналізу праблемы дазваляе ўсебакова разгледзець яе, выявіць усе фактары, якія дэтэрмінавалі нэгатыўныя зьмены, а таксама

ўзаемасувязь паміж фактарамі, вызначыць, што менавіта абумовіла гэтыя вырашальныя зьмены. Дапамагчы чалавеку — гэта ня толькі вырваць яго з жудасных умоваў або зьмяніць іх у лепшы бок, хоць з гэтага і трэба пачынаць. Гэта ня толькі даць яму кваліфікаванае лячэньне і аказаць псыхалягічную падтрымку. Выключную ролю ў вырашэньні праблемы адыгрывае культура. Дыскусіі на гэтую тэму на «Свабодзе» і накіраваныя на тое, каб навучыць людзей, якія апынуліся ў складанай крытычнай сытуацыі, дапамагаць самім сабе. «Стань сам сабе лекарам і псыхолягам». Найлепшай дапамогай ёсьць самадапамога. А пачынаецца яна з унутраных высілкаў самога чалавека ў пошуках адказаў на жыцьцёва важныя пытаньні: «Якія мае прыярытэты? Дзеля чаго я змагаўся? Дзеля чаго варта змагацца сёньня? Дзеля чаго варта жыць?» Пошук і знаходжаньне адказаў, фармулёўка высноў з сваіх дзеяньняў вяртаюць чалавека да самога сябе, умацоўваюць яго веру ў сябе, робяць яго гаспадаром сваёй асобы нават за кратамі.

Алёна, **Менск**: Вельмі важныя і патрэбныя парады дае Юры Іванавіч! Чакаем працягу, каб жыцьцё нашых блізкіх за кратамі было максымальна накіраванае на захаваньне здароўя. Улічваючы турэмныя рэаліі,

нікому, акрамя нас, не цікава, каб нашы родныя выйшлі з турмы здаровымі.

Марына: А я думаю, што кніга ня толькі для тых, хто сядзіць. Гэта пра тое, наколькі мала чалавек ведае свае магчымасьці. Якая розніца, дзе змагацца за сябе — у турме ці на волі? На волі таксама бываюць вельмі складаныя экзыстэнцыйныя сытуацыі.

Клясычная і альтэрнатыўная мэдыцына

Магу сказаць, што праз зьняволеньне я, «клясычны» лекар, стаў разумець мэдыцыну на больш высокім узроўні, то бок значна глыбей, чым проста «паставіць дыягназ — прызначыць таблеткі». У калёніі, дзе я сядзеў, была нядрэнная бібліятэка. Я шмат чаго сабраў зь літаратуры па нетрадыцыйнай мэдыцыне, потым навуковым шляхам пачаў аналізаваць стан чалавечага арганізму ва ўмовах стрэсу і магчымасьці для выжываньня. На жаль, афіцыйная мэдыцына, па сутнасьці, не займаецца гэтымі пытаньнямі, а сытуацыя, у якую трапляюць людзі ў няволі, ломіць чалавека і робіцца прычынай раньняй сьмерці.

Самому мне падчас знаходжаньня за кратамі некалькі разоў давялося быць на мяжы жыцьця і сьмерці. Дарэчы, сьмерць у вязьніцы — зьява нярэдкая. Не выключаю, што калі б апублікаваць афіцыйную статыстыку сьмяротных выпадкаў за кратамі, многія б

проста жахнуліся. Што да «актыроўкі» або датэрміновага вызваленьня вязьня паводле стану яго здароўя, то гэта робіцца ў выключных выпадках. Тым, хто хоча разжаліць турэмныя ўлады сваёй цяжкай хваробай, раю: не спадзявайцеся!

Мая апэрацыя была цяжкім выпадкам для турэмных хірургаў

З майго турэмнага дзёньніка. Сьнежань 2003, ПК №1:

«Сёньня я сур'ёзна адчуў ледзяны подых сьмерці. Я не люблю запісваць свае адчуваньні (нават з пагардай стаўлюся да гэтага, асабліва калі гэта робяць мужчыны), але цяпер пішу, каб адзначыць гэтую дату, пасьля якой, магчыма, я буду жыць у іншым вымярэньні. Мне здаецца, што мае сілы на зыходзе і нешта страшнае можа адбыцца...»

Калі я пісаў гэтыя радкі ў папраўчай калёніі №1 (яна існавала да 2011 у Менску на Кальварыйскай), мне было 46 гадоў. Да гэтага я ў рэспубліканскім турэмным шпіталі перанёс апэрацыю на пэрытаніт у сувязі з гангрэнозным апэндыцытам. Гэта быў складаны выпадак для хірургаў, аднак лекары зрабілі ўсё, што ад іх залежала. Мне паш-

часьціла, што як мэдык я сам паставіў сабе дыягназ — так званы «востры жывот» — і адразу азнаёміў адміністрацыю з тымі праблемамі, якія меў, і з наступствамі, якія могуць быць, калі не аказаць адпаведнай дапамогі. У іншых хворых (нямэдыкаў) гэткія выпадкі могуць стаць незваротнымі.

За час адседкі я тройчы атрымліваў экстраную мэдычную дапамогу.

Неяк, прааналізаваўшы шмат выпадкаў з маёй уласнай сытуацыі, мэдычнай практыкі, навуковай дзейнасьці, прыкладаў з рознымі хворымі-сядзельцамі, я зразумеў, што афіцыйная мэдыцына нярэдка сьляпая, бо падыходзіць да чалавека як да ўсярэдненага пацыента, без уліку асаблівасьцяў ягонай асобы. Мы шмат чаго ня ведаем з таго, што адбываецца вакол і ўнутры нас. Кнігі пра нетрадыцыйную ўсходнюю мэдыцыну, энэргатрэнінг адкрылі мне, «клясычнаму» лекару, новыя веды ў пытаньнях здароўя чалавека. Напрыклад, тое, што кожны з нас здольны сам слухаць свой арганізм і кіраваць ім нават у вельмі складанай сытуацыі. Ці тое, што ў чалавека ў выніку такога падыходу абвастраецца інтуіцыя, пачуцьцё, якім большасьць так доўга грэбуе… У экстрэмальных умовах, калі магчымасьці атрыманьня належнай мэдычнай дапамогі

вельмі абмежаваныя, альтэрнатыўная мэдыцына мае куды большае значэньне, чым у звычайным жыцьці.

Не супрацьпастаўляючы традыцыйныя і нетрадыцыйныя захады, мяркую, што пэўныя сакрэты альтэрнатыўнай мэдыцыны маглі б дапоўніць клясычную. Тым ня менш, гэтыя прыёмы на практыцы выкарыстоўваюцца вельмі рэдка, хоць нашы мэдыкі і знаёмыя зь імі.

Пасьля цяжкай апэрацыі, калі я ледзь не памёр ад пэрытаніту, трохі акрыяўшы, сказаў сабе: «Я мушу быць здаровым». Я паверыў, што я гэта здолею. Таксама я зразумеў, што мае хваробы зьвязаныя ня толькі з маім арганізмам, але і з узьдзеяньнем усяго таго, што вакол нас. Гэта вонкавае, часам схаванае ўзьдзеяньне. Калі яно адчуваецца, усё робіцца вастрэйшым.

Усё пачынаецца хутка пасьля зьняволеньня

…У мяне ўсё пачалося неўзабаве пасьля таго, як летам 1999 году я быў спачатку арыштаваны паводле прэзыдэнцкага дэкрэту «Аб барацьбе з найбольш небясьпечнымі гвалтоўнымі злачынствамі» (фармальнай падставай, як я зразумеў, стаў данос

майго намесьніка — першага прарэктара — пра падрыхтоўку дзяржперавароту), а потым абвінавачаны ў карупцыі ў буйных памерах.

Гэта вельмі моцны шок: калі ты ў адзін дзень падаеш зь немалой вышыні твайго тагачаснага сацыяльнага статусу рэктара Гомельскага мэдынстытуту ў сьмярдзючую камэру Гомельскага ізалятара часовага ўтрыманьня. Асабліва, калі замест належных некалькіх дзён праводзіш там каля месяца. У той камэры няма ні ўмывальніка, ні адгароджанага туалета, табе не выдаюць ніякай пасьцельнай бялізны, ты мусіш ляжаць на падлозе, ты ня маеш магчымасьці рухацца, мыцца, табе не дазволеныя ніякія шпацыры… Ты паступова ператвараесься ў жывёлу.

За першы месяц арышту я страчваю каля 20 кіляграмаў вагі. У магілёўскім ізалятары, куды мяне пераводзяць з гомельскага, я ледзь перасоўваю ногі, адчуваю сталае галавакружэньне ды рэзкую слабасьць, потым настаюць моцныя болі ў страўніку. Наглядчыкі ізалятару доўга не наважваюцца штонебудзь зрабіць. Калі пераконваюцца, што я ў крытычным стане, усё ж адвозяць мяне ў абласную клінічную бальніцу. У дарозе да шпіталя я трачу прытомнасьць… Ачу-

няўшы, бачу сябе прыкаваным кайданкамі да беласьнежнага ложка. Лекары, дасьледаваўшы мой страўнікава-кішачны тракт, выявілі язву дванаццаціперснай кішкі.

Пазьней Камітэт па правах чалавека ААН ацэніць гэтую сытуацыю як катаваньні супраць мяне.

З Магілёва мяне, хворага, вязуць у турэмную лякарню ў Менску. Пасьля лякарні — у СІЗА на Валадарку. Настае стан поўнай дэпрэсіі, калі ня можаш пазбавіцца ад навязьлівых думак пра марнасьць жыцьця. Праз падобныя дэпрэсіі праходзіць у турме шмат хто зь вязьняў.

Апошні цяжкі рэцыдыў наступае ўжо пры канцы адседкі. Хата ў вёсцы Гезгалы на Гарадзеншчыне (калёнія-паселішча №26, куды мяне пераводзяць зь менскай ПК №1) зусім не прыстасаваная для жыцьця. Пачынаюцца маразы. Да таго ж мне адмаўляюць ва ўмоўна-датэрміновым вызваленьні. І вось тут на тле чарговых збояў у энэргетычным мэтабалізьме пачынаюцца цяжкія паталёгіі пячонкі і падстраўнікавай залозы.

Здавалася б, на той момант з дапамогай выпакутаванай мною сыстэмы выжываньня я так сябе настроіў, настолькі глыбока загнаў свае праблемы ўглыб, што пераканаў у сваім здароўі нават турэмных лекараў...

Перад выхадам з ПК №1 на пасяленьне мэдыкі праводзілі тэсты і спрабавалі нешта знайсьці, каб не адпусьціць на папраўчыя фізычныя працы, а пакінуць мяне ў калёніі (як быццам там лягчэй?!). Аднак пры ўсім жаданьні нічога сур'ёзнага не знайшлі. Адпусьцілі. Я фармальна не за кратамі. І тут — абвал. Ён наступіў, калі я ня быў гатовы, калі ўнутрана расслабіўся і не згрупаваўся, а таму і прапусьціў некалькі ўдараў у выглядзе цяжкіх рэцыдываў. І зноў пачалося змаганьне.

Мая парада тым, хто хоча выстаяць і не зламацца ва ўмовах няволі: не дазваляйце сабе аніякай слабіны, не лянуйцеся, змагайцеся за сябе штодня. Шукайце і асэнсоўвайце розныя мэтады для абароны здароўя, нават тыя, якія мы яшчэ дрэнна разумеем, паколькі нічога іншага нельга выкарыстаць.

Сыстэма выжываньня, да якой прыйшоў я, была выпрабаваная асабіста мной і некаторымі іншымі зьняволенымі. Я нават не лічу сябе яе аўтарам. Гэта прааналізаваныя мной як навукоўцам пэўныя мэтодыкі энэргетычнага забесьпячэньня арганізму. Ва ўмовах стрэсу наш энэргетычны мэтабалізм парушаецца найперш.

З чытацкага форуму на сайце «Свабоды»:

Тацяна: Паводле паведамленьняў блізкіх палітвязьняў, адміністрацыя турмаў хавае стан здароўя іх родных за кратамі. Калі вы, Юры Іванавіч, цяжка хварэлі ў вязьніцы, вашым сваякам таксама аб гэтым не паведамлялі? Калі хавалі праўду, то чаму? Бо ў любым выпадку, усё, што тычыцца палітвязьняў, рана ці позна ўсплыве?

Бандажэўскі: Пра мае хваробы маім родным ніхто не паведамляў. Пра маю апэрацыю ў сувязі з гангрэнозным апэндыцытам яны даведаліся праз сваякоў іншых зьняволеных, калі тыя мелі спатканьні. Потым, толькі дзякуючы настойлівасьці маёй жонкі Галіны ўдалося атрымаць аб’ектыўную інфармацыю пра мой стан. Умяшаліся амбасады шэрагу эўрапейскіх краін. Сытуацыя сапраўды была ня простая. Думаю, што ў маім выпадку мая хвароба была нечаканасьцю для ўладаў і яны ня ведалі, што трэба рабіць.

Саша, **Менск**: Досьвед у Юрыя Іванавіча сапраўды бясцэнны, дзякуй яму велізарны, што ён ім дзеліцца. Хацелася б задаць пытаньне пра сьмяротнасьць у калёніях. Якая асноўная прычына сьмяротнасьці, на ваш погляд? Сярэдні ўзрост людзей,

якія паміраюць за кратамі? І, калі магчыма, хаця б прыблізна колькасьць памерлых, напрыклад, за год?

Бандажэўскі: Гэта цяжкае пытаньне, бо аб’ектыўная інфармацыя закрытая для грамадзтва. Тое, што я бачыў, калі знаходзіўся ў турэмным шпіталі, сьведчыць пра высокі ўзровень захворваньняў (да 80%) сярод зьняволеных, старэйшых за 40 гадоў. Практычна ў кожнага назіраліся прыкметы парушэньня сардэчна-сасудзістай сыстэмы. У людзей, якія правялі за кратамі многія гады, назіраліся цяжкія паразы страўнікава-кішачнага тракту і пячонкі ў спалучэньні з паталёгіяй іншых органаў, а таксама анкалягічныя захворваньні розных сыстэм і органаў.

Visioner, **Менск**: Досьвед Бандажэўскага — гэта досьвед аднаго чалавека, але ён тым больш каштоўны. Гэта ня проста развагі, а практыка выжываньня... Бяда нашага народу ў тым, што ён на дзіва неінфармаваны і ня хоча называць рэчы сваімі імёнамі. Трэба разумець, у якой дзяржаве мы жывем, пры якім рэжыме, з усім тым, што такому рэжыму ўласьціва — жорсткасьць, гвалт, бяспраўе і катаваньні... Што павінен разумны чалавек зрабіць? Ратаваць сябе, сваю сям’ю, а калі ня можаш прыбраць іх далей — вучы мастацтву выжываньня.

Як бойскаўтаў. Як спартанцаў. Як «марскіх коцікаў». Жорсткі час, жорсткія норавы. І адпаведныя меры абароны. Думаю, што прафэсар Бандажэўскі ўжо дапамагае. Тым, што распавядае. Гэта трэба проста тыражаваць.

Фізычны і псыхалягічны трэнінг

Паводле аўстрыйскага навукоўца, спэцыяліста ў біялёгіі, біякібэрнэтыцы, высокакваліфікаванага псыхалягічнага трэнэра Герхарда Эгецбэргера (*Эггетсбергер Г.*, Сексуальная энергия. Ключ к здоровью и процветанию.— 2000.), падчас стрэсу патрэбу ў энэргетычным падсілкоўваньні маюць, найперш, мазгі. Як лічыць аўтар, паўшар'і галаўнога мозгу чалавека ствараюць электрычнае поле, што адыгрывае вырашальную ролю ва ўсіх працэсах, якія адбываюцца пры пачуцьцёвым успрыманьні, мысьленьні, любой фізычнай дзейнасьці. Складнік электрычнага поля — псыхічнае поле мозгу. Яно строга індывідуальнае і залежыць ад паводзіннай дзейнасьці чалавека. Напружанасьць і канфігурацыя поля мозгу залежыць таксама ад стану здароўя і самаадчуваньня. Можна навучыцца сьвядома кіраваць гэтым полем і тым самым уплываць на працаздольнасьць і стан здароўя.

Усё гэта, паводле Эгецбэргера, дасягаецца з дапамогай цыкляў практыкаваньняў і, найперш, праз выкарыстаньне шэрагу спэцыяльных позаў, якія гарманізуюць унутраныя энэргетычныя плыні і ліквідуюць застойныя зоны. Па-другое, праз чаргаваньне высілкаў і расслабленьня мышцы ніжняй часткі таза — Pubococcygeus (PC-мышцы), якая адыгрывае ролю генэратара энэргіі. Сэнс такога практыкаваньня ў тым, каб «перапампоўваць» энэргію з вобласьці таза празь сьпінны мозг у галаўны мозг. Да энэргетычнага трэнінгу Эгецбэргера вернемся пазьней. Пачнём жа з рытуальных практыкаваньняў усходняй мэдыцыны, якімі сёньня ў сваіх мэдычных практыках афіцыйна карыстаюцца многія вядучыя заходнія псыхатэрапэўты.

«Вока адражэньня» або сакрэт тыбэцкіх ламаў

Вельмі эфэктыўным з гледзішча энэргетычнага забесьпячэньня лічыцца комплекс практыкаваньняў «Вока адраджэньня». Гэты комплекс я знайшоў у кнізе брытанскага адстаўнога палкоўніка Пітэра Кэлдера (П. Кэлдер, Око возрождения: древний секрет тибетских лам, 1997), які, захварэўшы,

наведаў адно з самых таямнічых месцаў на Зямлі — Тыбэт — і навучыўся ў тамтэйшых манахаў практыкаваньням, якія кардынальна мяняюць цела і энэргетыку чалавека, вяртаючы страчанае здароўе, маладосьць і прыгажосьць. Гэтыя практыкаваньні цалкам рэальна выконваць ва ўмовах вязьніцы. Больш за тое, гэта неабходна, калі чалавек мае мэту выйсьці адтуль незламаным.

У Тыбэце лічаць, што ў нармальнага здаровага чалавека вонкавыя межы энэргетычных віхураў даволі далёка выходзяць за межы цела. Асабліва гэта тычыцца магутных і разьвітых ва ўсіх адносінах індывідуўмаў. Усе віхуры ў іх зьліваюцца ў адно шчыльнае поле, якое круціцца і па форме нагадвае гіганцкае энэргетычнае яйка. Звычайныя людзі таксама нагадваюць яйка, аднак шчыльнасьць поля ў ім розная, цэнтар віхураў па шчыльнасьці энэргіі істотна адрозьніваецца ад пэрыфэрыі. У старых і хворых амаль уся энэргія віхураў сканцэнтраваная пры цэнтры. Самы хуткі і радыкальны спосаб захаваць здароўе і маладосьць — надаць віхурам іх нармальныя энэргетычныя характарыстыкі. Для гэтага рэкамэндуюцца 5 простых практыкаваньняў «Вока адраджэньня».



Рытуальнае дзеяньне 1

Мае на мэце надаць кручэньню віхураў дадатковы момант інэрцыі, хуткасьць і стабільнасьць. Зыходнае становішча: стоячы проста з гарызантальна выцягнутымі ў бакі на ўзроўні плячэй рукамі. Прыняўшы гэтую позу, трэба круціцца зьлева направа вакол сваёй восі, пакуль не пачнецца лёгкае галавакружэньне. Перш чым пачаць круціцца, зафіксуйце позірк на нейкай нерухомай кропцы непасрэдна перад сабой. Пачаўшы паварочвацца, не адрывайце позірку ад абранай вамі кропкі, наколькі гэта будзе магчыма. Максымальная колькасьць паваротаў тулава за адзін раз у большыні выпадкаў не павінна перавышаць 21.



Рытуальнае дзеяньне 2

Выконваецца ўсьлед за рытуальным дзеяньнем 1. Яно напаўняе віхуры эфірнай сілай, павялічваючы хуткасьць іх кручэньня.

Зыходнае становішча для другога рытуальнага дзеяньня — лежачы на сьпіне, на подсьціле. Галоўная задача подсьцілу — ізаляваць цела ад халоднай падлогі. Выцягнуўшы рукі ўздоўж тулава і прыціснуўшы далоні з шчыльна злучанымі пальцамі да падлогі, трэба падняць галаву, прама прыціснуўшы падбародзьдзе да грудзіны. Пасьля гэтага трэба падняць прамыя ногі вэртыкальна, не адрываючы ад падлогі таза. Калі магчыма, падымайце ногі ня проста вэртыкальна, а яшчэ далей «на сябе», аж пакуль таз не пачне адрывацца ад падлогі. Галоўнае пры гэтым — не згінаць ногі ў каленях. Затым павольна апусьціце на падлогу галаву і ногі. Расслабце ўсе мышцы і паспрабуйце паўтарыць яшчэ раз. На самым пачатку трэба выдыхнуць, цалкам вызваліўшы лёгкія ад паветра. Падымаючы галаву і ногі, варта рабіць плаўны, але вельмі глыбокі і поўны ўдых, апускаючы — такі ж выдых. Чым глыбей дыхаць, тым вышэйшая эфэктыўнасьць практыкаваньня.



Рытуальнае дзеяньне 3

Выконваецца адразу ж за першымі двума. Зыходнае становішча — стоячы на каленях. Калені варта ставіць адно ад другога на адлегласьці шырыні таза, каб сьцёгны разьмяшчаліся строга вэртыкальна.

Кісьці рук далонямі ляжаць на задняй паверхні сьцёгнаў якраз пад ягадзіцамі. Потым нахіляем галаву наперад, прыціснуўшы падбародак да грудзіны. Закінуўшы галаву назад — уверх, выпінаем грудзіну і прагінаем хрыбет, трохі абапіраючыся рукамі аб сьцёгны, пасьля чаго вяртаемся ў зыходнае становішча з прыціснутым да грудзіны падбародзьдзем.

Калі неабходна, трохі адпачыўшы, паўтараем усё ад пачатку.

Трэцяе рытуальнае дзеяньне патрабуе строгага ўзгадненьня рухаў з рытмам дыханьня. На самым пачатку варта зрабіць глыбокі і поўны выдых. Прагінаючыся назад, трэба ўдыхаць, вяртаючыся ў зыходнае становішча — выдыхаць.

Дыхаць трэба як мага паўней і глыбей. Ключом да поўнага і глыбокага дыханьня заўсёды служыць паўната выдыху. Рытуальныя дзеяньні, акрамя першага, можна рабіць з заплюшчанымі вачыма.



Рытуальнае дзеяньне 4

Сесьці на падлогу, выцягнуўшы перад сабой прамыя ногі, ступні прыкладна на шырыні плячэй. Выпрастаўшы хрыбет, пакладзіце далоні з стуленымі пальцамі на падлогу паабапал ягадзіц. Пальцы рук павінны быць накіраваныя наперад. Нахіліце галаву наперад, прыціснуўшы падбародзьдзе да грудзіны. Потым закіньце галаву як мага далей назад — уверх, а потым падыміце тулава наперад да гарызантальнага становішча. У канчатковай фазе сьцёгны і тулава павінны быць у адной гарызантальнай плашчыні, а галёнкі і рукі — стаяць вэртыкальна, як ножкі стала. Дасягнуўшы гэтай пазыцыі, трэба на некалькі сэкунд моцна напружыць усе мускулы, а потым расслабіцца і вярнуцца ў зыходную пазыцыю з прыціснутым да грудзей падбародзьдзем. Затым паўтарыць усё спачатку. Галоўнае ў гэтым практыкаваньні — дыханьне. Спачатку трэба выдыхнуць. Падымаючы і закідаючы галаву — зрабіць глыбокі плаўны ўдых. Падчас напругі затрымаць дыханьне, апускаючыся — поўнасьцю выдыхнуць. Адпачываючы паміж паўторамі — захоўваць рытм дыханьня нязьменным.



Рытуальнае дзеяньне 5

Зыходнае становішча — упор лежачы, прагнуўшыся. Цела абапіраецца на далоні і падушачкі пальцаў ног. Калені і таз не датыкаюцца да падлогі. Кісьці рук арыентаваныя строга наперад, пальцы зьведзеныя разам. Адлегласьць паміж ступнямі ног такая самая. Закідаеце галаву як мага далей назад — уверх. Потым пераходзіце ў становішча, пры якім цела нагадвае востры кут, накіраваны вяршыняй уверх. Адначасова рухам шыі прыціскаеце галаву падбародзьдзем да грудзіны. Старайцеся, каб ногі заставаліся прамымі, а прамыя рукі і тулава былі ў адной плашчыні. Тады цела нібыта складзецца напалам у тазасьцегнавых суставах. Пасьля гэтага вяртайцеся ў зыходнае становішча — упор лежачы, прагнуўшыся — і пачынайце ўсё спачатку. Пачаўшы з поўнага выдыху ва ўпоры лежачы прагнуўшыся, рабіце глыбокі ўдых, калі цела складаецца напалам. Вяртаючыся ва ўпор лежачы прагнуўшыся, рабіце поўны выдых.

Практыка рытуальных дзеяньняў — ня проста фізычная трэніроўка і сродак самааздараўленьня, гэта адзін са значна больш магутных, глябальных інструмэнтаў авалоданьня воляй. Трэба ўвесь час памятаць пра калясальную сілу схаваных рэзэрваў нашага арганізму і простыя спосабы яго самарэгуляцыі. Акрыяньне прыходзіць праз усьведамленьне.

З чытацкага форуму на сайце «Свабоды»:

Марына, **Віцебск**: Сп. Бандажэўскі, тыя, хто займаецца тыбэцкім комплексам, як часта зьвяртаюцца да звычайных лекараў?

Бандажэўскі: Думаю, што тыя, хто займаецца гэтым комплексам, значна радзей зьвяртаюцца да лекараў, чым людзі, якія гэтым комплексам не займаюцца. Аднак насамрэч устанавіць гэта дастаткова цяжка.

Ананім: Замест таго, каб чытаць усю гэтую ерась, зняволеным лепш чытаць Біблію, пабольш маліцца. Ёсьць, напрыклад, вельмі добрая «Молитва узника в темнице заключеннаго» (твор сьвяціцеля Філарэта Маскоўскага).

Зьміцер, **Менск**: Я думаю так: калі мэтодыка прыносіць карысьць людзям, яна мае права на жыцьцё. А ўсё астатняе ня

мае значэньня. Як мне падаецца, брашура разьлічаная на першаходаў, інтэлігентных ды элітных вязьняў… Магу ўявіць, што ва ўмовах СІЗА, ШЫЗА, ПКТ або крыткі мэтодыкі будуць ужываць адзінкі. Астатнія выжываюць нашмат прасьцей. Але тыя практыкаваньні, дыхальныя, напрыклад, можна і папрактыкаваць. Прычым, і з дапамогай розных іншых мэтодык. Ёсьць шмат літаратуры зь ёгі, у тым ліку, і на зонах.

Ігар: Ня ведаю як каму, але мне, цынічнаму празаходняму чалавеку з траўмай хрыбта і надзвычайнымі болямі, дапамагае не клясычная, а нетрадыцыйная мэдыцына. Напрыклад, рэйкі, калі энэргія да хворага ўчастка цела перадаецца праз рукі. Магчыма, такі эфэкт таму, што я ў гэта паверыў. Кажуць, што праваслаўная рэлігія рэзка супраць усходніх філязофій. Калі верыш, што дапамагаюць малітвы, будзеш маліцца.

Юры Бандажэўскі: Большасьць камэнтароў агаліла праблему традыцыйных і нетрадыцыйных спосабаў аховы здароўя людзей. Адзначу, што найбольш відавочна і востра праблема праяўляецца ва ўмовах пазбаўленьня волі.

Трэба добра ўявіць сабе стан зьняволенага, які пазбаўлены вельмі многіх магчымасьцяў атрыманьня належнай мэдычнай дапамогі на розных стадыях разьвіцьця

хваробы. У гэтых умовах мэтады нетрадыцыйнай мэдыцыны адыгрываюць значна большую ролю, чым на волі. Памятаеце тэлевізійныя перадачы, прысьвечаныя выжываньню людзей на выспах без усялякіх неабходных сродкаў да існаваньня? У такіх умовах выкарыстоўваецца ўвесь арсэнал навыкаў, атрыманых чалавецтвам. Гэта цяжка зразумець, лежачы на канапе ў цёплай кватэры. Таксама варта прызнаць наш відавочна недастатковы ўзровень ведаў пра тое, што адбываецца з намі і вакол нас. Ня трэба супрацьпастаўляць традыцыйныя і нетрадыцыйныя мэтады. Цалкам згодны з тым, што вернікам трэба ўжываць малітвы. Але гэта ня значыць, што чалавек павінен ухіліцца ад выкарыстаньня іншых мэтадаў аховы свайго здароўя, у тым ліку і з дапамогай энэргетычнага трэнінгу.

Трэба паверыць у тое, што чалавек можа абараніць сябе. Змагайцеся і выжывем, нават у экстрэмальных умовах беларускіх турмаў. Тым, хто ёрнічае з гэтай нагоды, хачу паўтарыць вядомую прымаўку: «от сумы и тюрьмы…»

Сублімацыя сэксуальнай энэргіі

Але вернемся да тэорыі аўстрыйца Гергарда Эгецбэргера пра электрычнае поле чалавека. Гэтае поле, створанае паўшар'ямі нашага галаўнога мозгу, і адыгрывае вырашальную ролю ва ўсіх працэсах жыцьцядзейнасьці чалавечага арганізму. У 1995 годзе Эгецбэргер вымяраў сэксуальную энэргію чалавека, у якой праяўляецца калясальная жыцьцёвая энэргія. Ёсьць два шляхі выкарыстаньня гэтай энэргіі. Па-першае, яе расход у выглядзе бескантрольнага палавога акту, па-другое, захаваньне энэргіі і яе сублімацыя. Калі чалавек навучыцца кіраваць такой энэргіяй, гэта дапаможа яму палепшыць уласнае здароўе і якасьць жыцьця ў цэлым, а таксама ўдасканаліцца духоўна. Да таго ж, мець тое, што называюць харызмай, шармам. Сакрэт шарму — энэргетычны.

Эгецбэргер прыйшоў да высновы, што існуе сувязь паміж мышцай Pubococcygeus

(РС), разьмешчанай у нізе таза, і мозгам. Калі гэтая мышца напружваецца, жыцьцёвая энэргія пачынае перацякаць праз сьпінны ў галаўны мозг. Падобна ўсходнім вучэньням камасутра, тантра-ёга ды іншым трэнінг аўстрыйскага навукоўца мае на мэце сублімацыю (перанос) сэксуальной энэргіі, якая зьяўляецца фундамэнтам здароўя чалавека, у сфэру несэксуальнай дзейнасьці.

Шматразовае напружваньне гэтай мышцы ўзмацняе энэргетычнае сілкаваньне галаўнога мозгу. Гэта дазваляе кіраваць плынямі энэргіі ў арганізьме. Мэтодыка ўключае ў сябе шэраг спэцыяльных позаў, якія ліквідуюць застойныя зоны энэргіі, а таксама пэўныя чаргаваньні высілкаў і расслабленьняў разьмешчанай у ніжняй вобласьці таза мышцы, якая адыгрывае ролю «генэратара энэргіі».

Актывізацыя энэргіі

Энэргія, крыніца якой знаходзіцца ў нізе таза і якая падымаецца па сьпінным мозгу, згодна з вучэньнямі Ўсходу, канцэнтруецца пераважна ў правым паўшар'і галаўнога мозгу. Правае паўшар'е — цэнтар узьнікненьня ідэяў, арыентацыі ў прасторы, ін-

туіцыі, музычнасьці, эмацыйнасьці і шмат чаго іншага. Яно адказвае за ўспрыманьне формы і прасторы, пачуцьцё прыгожага і за ўсё астатняе, што левае паўшар'е ня ў стане зразумець і сыстэматызаваць, у тым ліку — каханьне, сяброўства, натхненьне. Левае паўшар'е выкарыстоўваецца для маўленьня і чытаньня, разважаньняў, разьвязваньня задач, запамінаньня падрабязнасьцяў. Гэта асяродак лягічнага, рацыянальнага мысьленьня, так званы інтэлектуальны аналітычны аддзел.

Чалавечая сьвядомасьць у залежнасьці ад абставін увесь час кідаецца паміж левым і правым паўшар'ямі. Правае паўшар'е апрацоўвае сыгналы цэласна, імгненна, яно будуе вобраз фактурна, у аб'ёме і колеры. Але схема пабудовы вобразу бярэцца правым паўшар'ем зь левага ў выглядзе сэнсу або паняцьця. Левае паўшар'е працуе больш павольна, паводле дыскрэтнага, пасьлядоўнага прынцыпу адлюстраваньня і аналізу. Яно будуе чорна-белы вобраз як лягічную схему. Калі парушыць сувязі левага і правага паўшар'яў, то чалавек ня будзе разумець таго, што ён бачыць ці чуе. Пікі працаздольнасьці мозгу прыпадаюць на тыя імгненьні, калі мысьленьне абодвух паўшар'яў сынхранізуецца.

Калі сувязі паміж паўшар’ямі зьмяняюцца і ўзьнікае асымэтрыя ў іх працы, то наступае стан трансу. Вызначана, што ў навядзеньні трансу задзейнічана правае паўшар’е. Гэты стан узьнікае адвольна, пры зьніжэньні актыўнасьці левага паўшар’я, пры фізычным і эмацыйным напружаньні. Але можа ўзьнікаць і пад гіпнозам, пры ўжываньні наркотыкаў, узьдзеяньні на мозг электрычных і акустычных палёў. У гэтым выпадку актывуецца правае паўшар’е. Асабліва заўважна гэта пры прамаўленьні малітваў, мэдытацыі, царкоўных набажэнствах, выкананьні пэўных рытуалаў, праслухоўваньні расслабляльнай музыкі, праглядзе кінафільмаў. У гэтым выпадку адбываецца прыём інфармацыі і паступленьне энэргіі, яе назапашваньне ў рэтыкулярнай фармацыі галаўнога мозгу. Аднак, незалежна ад прычыны, трансавы стан узьнікае ў выніку функцыянальнай зьмены працы абодвух паўшар’яў галаўнога мозгу.

Рунічныя практыкаваньні

Першыя 6 практыкаваньняў трэнінгу, названыя рунічнымі, маюць шмат агульнага зь фізычнымі практыкаваньнямі ста-

ражытных германцаў, якія выкарыстоўвалі руны (своеасаблівыя пісьмовыя знакі). Рунічныя практыкаваньні спрыяюць бесьперашкоднаму перацяканьню жыцьцёвай энэргіі. Яны здымаюць напружаньні мышц і актывізуюць дзейнасьць залоз, якія спрыяюць гармоніі і раўнавазе. Гэтыя практыкаваньні могуць выконвацца ў любым узросьце, яны ня маюць ніякіх шкодных наступстваў. Сёмае практыкаваньне актывізуе наш унутраны генэратар жыцьцёвай энэргіі. Дзякуючы скарачэньням PC-мышцы, жыцьцёвая энэргія пастулае праз сьпінны мозг, нэрвовыя ствалы ў галаўны мозг, а таксама ва ўсе клеткі цела. Рунічныя практыкаваньні спрыяюць таму, каб наша цела стала добрым праваднiком жыцьцёвай энэргіі. Усе практыкаваньні трэнінгу трэба праводзіць тварам на захад.



Практыкаваньне 1

Выкарыстоўваецца для ўзбуджэньня нэрвовых цэнтраў галавы. Станьце тварам на захад, ступні паралельна адна адной на адлегласьці 30—45 см. Калені падчас гэтага практыкаваньня павінны быць зьлёгку сагнутыя. Павольна падыміце рукі над галавой. Удыхніце глыбока, затым павольна выдыхніце. Падчас выдыху схіліце верхнюю частку тулава наперад і ўніз, наколькі магчыма. Няхай галава зьвісае свабодна, без напругі. Рукі і кончыкі пальцаў павінны быць накіраваныя ўніз. Паступова пераносьце сваю вагу ў напрамку рук. Заставайцеся ў гэтай пазыцыі на працягу 10 павольных удыхаў. Павялічваючы штодня гэты пэрыяд на адзін удых, дасягніце ідэальнай працягласьці 30 удыхаў. Калі вам цяжка выконваць практыкаваньне стоячы, то можна выконваць яго ў той самай пасьлядоўнасьці седзячы.



Практыкаваньне 2

Найбольш дзейснае для зьняцьця перанапружаньня мускулаў і ліквідацыі застойных зон. Станьце тварам на захад. Павольна падыміце рукі над галавой. Далоні зьвернутыя адна да адной, паміж імі каля 20 см. Дыханьне глыбокае, спакойнае і раўнамернае. Заставайцеся ў гэтай пазыцыі на працягу 10 павольных удыхаў. Павялічваючы штодня гэты пэрыяд на адзін удых, дасягніце працягласьці 30 удыхаў.



Практыкаваньне 3

Практыкаваньне служыла ў старажытныя часы для трансфармацыі сэксуальнай сілы і паглыбленьня ў высокія сфэры быцьця. Павольна паварочвайце рукі, каб ваша фігура прыняла форму літары Y. Далоні плоскія, зьвернутыя ўгару. Асабліва трэба сачыць, каб дыханьне было спакойнае, без аніякага напружаньня. Заставайцеся ў гэтай пазыцыі цягам 10 павольных удыхаў. Павялічваючы штодня гэты пэрыяд на адзін удых, дасягніце ідэальнай працягласьці 30 удыхаў.



Практыкаваньне 4

Гэтая поза спрыяе росту душэўных сіл, ліквідуе блякаду і застой энэргіі. Адразу пасьля заканчэньня практыкаваньня 3 пераходзьце да выкананьня практыкаваньня 4. Выпрастаныя рукі апускайце адначасова наперад. Левая далонь павінна быць прыблізна на 10 см вышэй за правую. Пальцы — вялікі і сярэдні — зьлёгку датыкаюцца адзін да аднаго, астатнія выпрастаныя і накіраваныя на захад. Яны не павінны ні на кога паказваць. Захоўвайце гэтую пазыцыю на працягу 10 павольных удыхаў. Паступова павялічвайце гэты пэрыяд да 30 удыхаў.



Практыкаваньне 5

Гэтае старажытнае рунічнае практыкаваньне выкарыстоўваецца, каб накіраваць касьмічныя хвалі да залозаў і сонечнага сплячэньня. Яно істотна расслабляе мышцы. Ад практыкаваньня 4 адразу ж пераходзьце да выкананьня практыкаваньня 5. Апусьціце абедзьве рукі ўніз так, каб ваша постаць нагадвала літару Т. Далоні зьвернутыя ўніз. Заставайцеся ў гэтай пазыцыі на працягу 10 павольных удыхаў. Павялічваючы штодня гэты пэрыяд на адзін удых, дасягніце ідэальнай працягласьці 30 удыхаў.



Практыкаваньне 6

Гэтае практыкаваньне спрыяе перацяканьню энэргіі і гарманізуе дыханьне. Пастаўце далоні на ўзроўні твару, каб іх краі глядзелі наперад, а вялікія пальцы не адстаўляліся. Адлегласьць паміж зьвернутымі адна да адной далонямі павінна складаць 35—40 см. Энэргічна выдыхнуўшы праз нос, рэзка выпрастайце правую руку, каб яна стала гарызантальна. З такім жа энэргічным, рэзкім удыхам праз нос вярніце руку ў зыходнае становішча. Тое ж самае паўтарыце для левай рукі. Кожны рух варта выканаць 5 разоў. Паступова можна давесьці колькасьць рухаў да 15.

Пасьля заканчэньня першай часткі трэнінгу спакойна апусьціце рукі. Зрабіце некалькі спакойных удыхаў і выдыхаў. Расслабцеся.

Практыкаваньне на разьвіцьцё PC-мышцы

Другая частка энэргетычнага трэнінгу прадугледжвае выкарыстаньне практыкаваньняў з удзелам PC-мышцы. Яна цягнецца ад лабковай косткі да хвастца, падтрымлівае анус (задні праход) і сумежныя зь ім унутраныя органы, не даючы ім апусьціцца. Мышцай кіруе нэрв, які кантралюе актыўнасьць анусу і полавых органаў. PC-мышца зьвязаная з органамі таза нэрвовымі сплячэньнямі. Скарачэньні PC-мышцы стымулююць таксама прастату ў мужчын і матку ў жанчын. PC-мышцу можна ўмацаваць пэўнымі практыкаваньнямі.

Сядзьце на падушку, крэсла або на пяты. Хрыбет павінен быць цалкам выпрастаны, мышцы сьпіны, плячэй, шыі, рук і твару расслабленыя. Нахіліце галаву зьлёгку наперад, заплюшчыце вочы. Напружце мышцу на 3 сэкунды. Гэта адбываецца, калі скарачаюцца мышцы вакол задняга праходу. Адначасова рабіце павольны ўдых. Калі на першым часе вам цяжка напружваць мышцу на працягу 3 сэкундаў, рабіце гэта 1 ці 2 сэкунды. Падчас выдыху цалкам расслабце мышцу. Паўтарайце гэты цыкл спачатку ня менш як 10 разоў, але ня больш за 10

хвілін. Па меры таго як будзе ўзрастаць сіла і цягавітасьць (прыкладна праз тыдзень), павялічвайце пэрыяд напругі, адлічваючы ў думках ад 1 да 10. Расслабляйце мышцу гэтаксама павольна, як і напружвалі. Паўтарайце гэта раз за разам на працягу 5 хвілін. Пасьля гэтага зрабіце хвілінную паўзу, а затым паспрабуйце 10 разоў у хуткім тэмпе напружыць і расслабіць мышцу. Паўтарыце два разы поўны цыкль павольных і хуткіх напружваньняў і расслабленьняў.

Пасьля некалькіх практыкаваньняў вы павінны адчуць лёгкі сьвербь або пацягваньне ў хрыбце, а таксама каля пераносься. Гэтае адчуваньне нагадвае слабое ўзьдзеяньне электрычнага току.

Практыкуйце сама меней двойчы на дзень па 15 хвілін. Прыкладна праз тыдзень, максымум праз 2—3 тыдні, вы павінны бязь цяжкасьцяў выконваць на працягу дня да 300 скарачэньняў.

Пасьля таго як PC-мышца зробіцца дужэйшаю, можаце ўключыць у свой трэнінг наступнае энэргетычнае практыкаваньне.

Практыкаваньне на рэгенэрацыю крыніцы энэргіі

Выпрастайце хрыбет, як падчас практыкаваньня на разьвіцьцё PC-мышцы. Заплюшчыце вочы і пад павекамі зьвядзіце іх да пераносься. Сачыце, каб мышцы вачэй і лба не напружваліся. Язык павінен датыкацца нёба, але бязь ціску на яго. Такое становішча варта захоўваць да канца практыкаваньня.

Напружце PC-мышцу і павольна лічыце да 10, спакойна ўдыхаючы. Калі лёгкія напоўніліся, утрымлівайце паветра, пакуль не далічыце да 10. На лік 10 расслабце PC-мышцу. Расслабленьне рэгенэруе крыніцу энэргіі. Павольна выдыхайце паветра, выдыхнуўшы — лічыце да 10. Пасьля гэтага зноў напружце мышцу, дыхаючы так, як апісана вышэй.

Гэтае практыкаваньне трэба зрабіць ад 20 да 30 разоў, залежна ад сілы вашай PC-мышцы. Рабіць яго менш як 20 разоў няма сэнсу.

Другая частка энэргетычнага практыкаваньня завяршае трэнінг. Ад першай часткі да другой пераходзьце безь перапынку. Хутка напружце PC-мышцу і адначасова хутка ўдыхніце носам. Напруга і ўдых не павінны доўжыцца больш за 1—2 сэкунды.

Пасьля гэтага адразу ж расслабце РС-мышцу і рэзка выдыхніце. Гэты цыкл трэба паўтарыць сама меней 30 разоў.

Пасьля заканчэньня ўсіх практыкаваньняў працягвайце спакойна сядзець ня менш за хвіліну. Затым вярніце вочы і язык у нармальнае становішча. Павольна расплюшчыце вочы. Глыбока і энэргічна ўдыхніце і выдыхніце, патрыце далоні адна аб адну і павольна ўстаньце. Паўтарайце гэтае практыкаваньне не радзей як двойчы на суткі.

Нескладаныя практыкаваньні, якія ўваходзяць у склад энэргетычнага трэнінгу, актывізуюць энэргетычную сыстэму і накіроўваюць жыцьцёвую энэргію ў галаўны мозг. Дадам, што ва ўмовах зьняволеньня, дзе вязьні гадамі ня маюць сэксуальных кантактаў з жанчынамі, гэтыя практыкаваньні робяць супакаяльны ўплыў і ў пэўнай меры здымаюць сэксуальнае напружаньне.

Практыкаваньні энэргетычнага комплексу трэба выконваць цалкам.

Пасьлядоўнасьці ў выкананьні трымацца не абавязкова.

Час сутак, тым больш ва ўмовах зьняволеньня, ролі не адыгрывае.

З чытацкага форуму на сайце «Свабоды»:

Алена, **Менск**: Юры Іванавіч! Акрамя Вас у зьняволеньні хтосьці займаўся па вашай мэтодыцы? Ці былі посьпехі?

Бандажэўскі: Так, мой прыклад выкарыстоўвалі людзі, зь якімі мне ўдавалася кантактаваць. І я бачыў станоўчыя вынікі ад гэтага. Аднак шырока распаўсюдзіць гэту мэтодыку я ня мог.

Антон: У якіх умовах вы выконвалі гэты трэнінг? Ва ўмовах агульнай камэры? Камэры-адзіночкі? У бараку? Як ставіліся іншыя да вашых практыкаваньняў, калі вы былі не адзін?

Бандажэўскі: Арганізаваць сыстэму трэнінгу ў поўным аб'ёме ў месцах пазбаўленьня волі сапраўды цяжка. Ва ўмовах адзіночнага зьняволеньня (у мяне доўгі час быў такі варыянт) гэта зрабіць прасьцей. Але ва ўмовах цеснай камэры гэта практычна немагчыма. Але калі паспрабаваць, то можна знайсьці месца, напрыклад, у шпацырным дворыку. Калі разумна растлумачыць кантралюючым органам, то можна дамовіцца аб тым, каб выкарыстоўваць для гэтага актавую залю, якая ёсьць у кожнай калёніі. Людзі за кратамі, што хацелі далучыцца

да выканананьня гэтых практыкаваньняў, знаходзіліся.

Мінак. Барысаў: Прафэсар, патлумачце, што такое сэксуальная энэргія, калі ня тое, што дае сілы для заняткаў сэксам?

Бандажэўскі: Гэта пытаннньне больш шырокае чым паняцьце «сэкс». Сэксуальная энэргія, якая ўзьнікае ў арганізьме падчас палавой сталасьці, забясьпечвае ня толькі сэксуальныя патрэбы чалавека. Яна спрыяе (ёсьць меркаваньне, што нават забясьпечвае) іншыя аспэкты псыхічнай дзейнасьці, у прыватнасьці, разумовай дзейнасьці, творчасьці.

Ільля, **Ворша**: Ці карысныя гэтыя практыкаваньні для тых, у каго з сэксам усё ў парадку? Раптам яны ўсё-ткі паменшаць патэнцыю?

Бандажэўскі: Думаю, што дадзеныя практыкаваньні будуць аказваць толькі пазытыўнае ўзьдзеяньне, як на арганізм у цэлым, так і на рэпрадуктыўную сыстэму, у прыватнасьці.

Ананім: Дайшло, што абаяньне чалавека залежыць ад актыўнасьці яго энэргетычнага мэтабалізму. Мы нярэдка дзівімся, чаму нас цягне да чалавека, які далёка не прыгожы, далёка ня добры, далёка не пазытыўны і г.д. А нас да яго цягне, і мы тлумачым гэта яго харызмай. Таксама нам часта падабаюцца

закаханыя ў іншых людзі. Выходзіць, усё ад энэргіі, якая ідзе ад ануса ў галаву?

Бандажэўскі: Гэта больш складаны мэханізм чым шлях «анус-галава». У выпрацоўцы сэксуальнай энэргіі задзейнічаны ўвесь арганізм, і, вядома, як зьвязак: цэнтральная нэрвовая сыстэма — рэпрадуктыўная сыстэма. У людзей, у якіх высокі ўзровень сэксуальнай энэргіі — вельмі высокі эмацыйны патэнцыял, і гэта выклікае агульную цікавасьць.

АВ: Паважаны прафэсар! Ці правільна я думаю: без трэніроўкі мышца Pubococcygeus, ад якой залежыць сэксуальная энэргія, атрафуецца, і ў многіх ЗК з-за гэтага ўзьнікаюць пэўныя праблемы, але ж практыкаваньні могуць дапамагчы ўмацаваць PC?

Бандажэўскі: На мой погляд, практыкаваньні будуць садзейнічаць умацаваньню гэтай мышцы, нават у асобаў, якія ніколі не займаліся імі раней. Вядома, гэта лепш пачынаць рабіць у маладым узросьце, але і пажылым людзям гэта можа дапамагчы.

Мінак: Гэта неяк дапамагае пры сэксуальным устрыманьні ў турме? А то, кажуць, што там маладыя мужыкі з-за гэтага агрэсіўныя.

Юры Бандажэўскі: Так, гэтыя практыкаваньні робяць супакаяльны ўплыў і ў пэўнай меры здымаюць сэксуальнае напружаньне.

Гармонагенэз

Падчас майго зьняволеньня (пачатак 2000-х) сядзела шмат людзей, народжаных у 1950—1960-х гадах. Сёньня ім на зьмену прыйшло так званае пакаленьне X — тыя, хто зьявіўся на сьвет у сярэдзіне 1960-х — пачатку 1980-х гадоў. На гэты час у розных краінах сьвету пасьля сэксуальнай рэвалюцыі прыпаў рэзкі дэмаграфічны спад. Да пакаленьня X у вязьніцы паступова падцягваецца і наступнае пакаленьне Y ці, як яго яшчэ называюць, next.

У любым выпадку, сёньня ў беларускіх турмах знаходзяцца пераважна прадстаўнікі рэпрадуктыўнай часткі насельніцтва. Толькі ў параўнаньні зь іншымі ўзроставымі катэгорыямі іх цяпер стала прапарцыйна больш, чым у нулявыя гады XXI стагодзьдзя. Зразумела, што будучыня нацыі зьвязаная і з гэтымі людзьмі таксама.

Ад чаго залежыць жыцьцёвы тонус

За кратамі я як лекар неаднойчы задумваўся пра гэтую будучыню праз прызму стану здароўя маладых арыштантаў. Тут праблемы мужчынскай псыхасаматыкі найбольш сканцэнтраваныя і шмат што бачыцца больш рэльефна. Вязьні (прыкладна дзьве траціны з маладых — несямейныя) на працяглы пэрыяд пазбаўленыя блізкіх кантактаў з жанчынамі. Самыя маладыя арыштанты, тыя, хто на шмат гадоў трапіў за краты ў 18—19-гадовым узросьце па хуліганцы, увогуле ня маюць ніякага сэксуальнага досьведу. А большасьць 30—40-гадовых жонкі кінулі. Калі няма працяглага сямейнага досьведу, мала хто зьбіраецца чакаць баламутаў-мужоў.

Многія маладыя сядзельцы нярэдка паводзяць сябе нэрвова і агрэсіўна, многія, наадварот, — апатычныя. І без таго цяжкі псыхалягічны стан (як, дарэчы, і ў моладзі на волі) пагаршаецца адсутнасьцю маральных арыентыраў, а таксама прафэсійных, сямейных, розных іншых экзыстэнцыйных пэрспэктываў.

У нармальных умовах жыцьцёвы тонус, адчуваньне ўнутранай раўнавагі падтрымлівае ў арганізьме эндакрынная сыстэма.

Яна каардынуе дзейнасьць усіх органаў і сыстэмаў чалавека, рэгулюе рост і разьвіцьцё арганізму; таксама палавое дыфэрэнцыяваньне і рэпрадуктыўную функцыю. У сукупнасьці з нэрвовай сыстэмай гармоны эндакрыннай адказваюць за эмацыйныя рэакцыі, псыхічную дзейнасьць чалавека і шмат што яшчэ.

Айчынная мэдыцына вывучае гармальны тонус вельмі мала. Хоць падобнае дасьледаваньне, калі мы хочам ведаць, якімі будуць нашчадкі цяперашніх 40—30—20-гадовых, сёньня больш чым актуальнае.

Тым часам заходнія спэцыялісты, перадусім псыхіятры, усё часьцей зьвяртаюць увагу на асэксуальнасьць сярод так званага пакаленьня X. Лічыцца, што ва ўсім сьвеце такіх людзей, якія адмаўляюцца пакідаць пасьля сябе нашчадкаў, заводзіць сем'і, мець увогуле нейкія сувязі з супрацьлеглым полам, сёньня 7 мільёнаў. Лічба гэтая стала расьце. Падобная тэндэнцыя закранула і Беларусь. Зразумела, зьвязаная яна далёка ня толькі са зьняволенымі. Менавіта ў Беларусі і ў суседніх зь ёй постсавецкіх краінах ёсьць свае характэрныя асаблівасьці.

Схаванае бясплодзьдзе

З майго турэмнага дзёньніка. 24 лістапада 2003, ПК-1

«Узьдзеяньне Cs-137 і іншых невядомых фактараў прыводзіць да таго, што ў арганізьме зьніжаецца вытворчасьць актыўных рэчываў — гармонаў і мэдыятараў, у выніку чаго арганізм ня ў стане адказваць адэкватнай рэакцыяй на любыя стрэсавыя ўзьдзеяньні. Так парушэньне сынтэзу гармону картызолу можа адбывацца пры парушэньні сынтэзу парфірынаў, што ўваходзяць у склад цытахрому Р-450. Апошні і рэгулюе (актывуе) працэс сынтэзу дадзенага гармону, як, зрэшты, і андрагенаў, якія адказваюць за ўзбуджальнасьць псыхасэксуальных цэнтраў ЦНС, сэксуальную цягу (лібіда) у абодвух палоў.»

…Я працую над артыкулам на тэму «Чарнобыль і рэпрадуктыўнае здароўе нацыі». Мой запіс, верагодна, зроблены з прычыны асэнсаваньня праведзеных незадоўга да арышту дасьледаваньняў па вывучэньні ўзроўню гармонаў у крыві дзяўчат 15—16 гадоў. Разам з калегамі мы працавалі на Буда-Кашалёўшчыне і ў некаторых іншых «чарнобыльскіх» раёнах Гомельшчыны. (Цікавая акалічнасьць: у найбольш ра-

дыяцыйна забруджаных у выніку аварыі на ЧАЭС Гомельшчыне і Магілёўшчыне ў апошнія два дзесяцігодзьдзі назіраецца найвялікшы рост злачыннасьці па краіне. Прычым як сярод мужчын, так і жанчын. Як і мужчынская злачыннасьць, жаночая таксама памаладзела. Сярод злачынак шмат непаўналетніх. Згодна з апублікаванымі зьвесткамі, толькі прыкладна 10% жанчын-зьняволеных належаць да нефэртыльнага ўзросту.)

Дык вось, падчас дасьледаваньняў у 1999 годзе нас уразіла тое, што гармонагенэз, гэта значыць вытворчасьць палавых прадуктаў, у тых юных дзяўчатак быў вельмі дрэнным. Мы заўважылі, што на пэўнай стадыі цыклу адныя гармоны пераважалі над іншымі. Гэта сьведчыла пра цалкам парушаны эндакрынны абмен і спрычыняла зьніжэньне лібіда, а таксама і бясплодзьдзе. Трэба таксама адзначыць, што Буда-Кашалёўскі раён пацярпеў ад радыяцыі яшчэ і да Чарнобылю.

Дасьледаваньні гарманальнага ўзроўню ў крыві маладога пакаленьня Гомельшчыны шмат у чым патлумачылі дэмаграфічную сытуацыю ў Беларусі, дарэчы, адну з самых трывожных у Эўропе. Адрозна ад эўрапейскіх краін, дзе людзі фэртыльнага ўзросту

не нараджаюць дзяцей, таму што гэтага ня хочуць, у Беларусі існуе схаванае бясплодзьдзе, зьвязанае менавіта з парушэньнем гармонагенэзу як у жанчын, так і ў мужчын. Гэта выяўляецца ў тым, што маладыя людзі проста ня хочуць сэксуальнай блізкасьці.

Рэпрадуктыўнае здароўе нацыі

Згодна з надрукаванымі савецкім выдавецтвам «Атомиздат» яшчэ задоўга да аварыі на ЧАЭС кнігамі пра глябальныя выпадзеньні на тэрыторыі Беларусі радыеактыўнага цэзію, мяркую, што схаванае бясплодзьдзе пачалося ў нас дзесьці пасьля 1965 году, калі стаў катастрафічна падаць дэмаграфічны індэкс.

Паводле дасьледаваньняў украінскіх калегаў, дынаміка сэксуальных расстройстваў сярод мужчынскай часткі насельніцтва рэспублікі назіралася там і да Чарнобылю. У 1970-я гады зьніжэньне лібіда было ўласьцівае 8—10% сельскіх жыхароў, розныя сэксуальныя расстройствы (зьніжэньне лібіда, паскоранае семявывяржэньне і г.д.) — 14—16% гараджанаў, лічбу 26—27% давалі мужчыны, занятыя на шкоднай вытворчасьці. У якасьці галоўнай прычыны тады называліся сацыяльныя фактары.

Пасьля 26 красавіка 1986 году колькасьць мужчын з сэксуальнымі расстройствамі істотна павялічылася. Згодна з публікацыямі ва ўкраінскіх СМІ, сэксуальныя расстройствы маюць прыкладна 40% ліквідатараў-чарнобыльцаў.

Здароўе бацькоў ня можа не адбівацца на працэсе разьвіцьця эмбрыёнаў. Шматлікія дэфэкты абумоўленыя падаўленьнем абменных працэсаў у клетках зародкаў.

Пранікненьне радыецэзію ў арганізм жанчыны ў пэрыяд цяжарнасьці можа выклікаць парушэньне разьвіцьця зародка. Перад турмой мне ўдалося правесьці шэраг экспэрымэнтальных дасьледаваньняў на лябараторных жывёлах і паказаць здольнасьць радыенуклідаў выклікаць прыроджаныя дэфэкты, якія апошнім часам, на жаль, часта сустракаюцца ў чалавечай папуляцыі — гэта дэфэкты пярэдняга аддзела чэрапа, расколіна верхняй губы і цьвёрдага нёба (у народзе яны называюцца «заечая губа» і «ваўчыная пашча»), чэрапна-мазгавая грыжа, адсутнасьць касьцей звода чэрапа — экзэнцэфалія, адсутнасьць вачэй — анафтальмія. Тэндэнцыя больш чым трывожная.

Дапамагаем сабе самі

Што я магу пажадаць маладым зьняволеным, якія сур'ёзна думаюць пра стварэньне сям'і і здаровых дзяцей? Пакуль дзяржава не праводзіць ніякіх буйнамаштабных навуковых распрацовак па рэпрадукцыі насельніцтва з улікам аварыі на ЧАЭС, не абараняе насельніцтва ад узьдзеяньня шкодных для арганізму фактараў вонкавага асяродзьдзя, спадзявацца можна толькі на сябе. Паспрабуйце сур'ёзна паставіцца да тых рэкамэндацыяў, якія прапанаваныя мной у гэтай кнізе, або пашукайце штосьці падобнае сабе самі. Загартоўвайцеся, рабіце фізычныя практыкаваньні, хадзіце на стадыёны, якія сёньня ёсьць у шмат якіх калёніях.

Таксама калі выйдзеце на волю, паспрабуйце пераглядзець сваё харчаваньне. Калі няма магчымасьці абысьціся без прадуктаў з радыяцыйна заражаных тэрыторыяў, мінімізуйце шкоду радыенуклідаў спэцыяльнай апрацоўкай ежы. Напрыклад, колькасьць радыенуклідаў у грыбах, мясе ды іншых прадуктах істотна зьменшыцца, калі тыя паляжаць у солевым растворы. З малочных прадуктаў лепш выбіраць тварог, бо ў ім радыенуклідаў будзе істотна менш, чым у малацэ, зь якога ён прыгатаваны.

Акрамя таго, ёсьць сельгаскультуры, якія менш паглынаюць радыенукліды. Менавіта іх і трэба высаджваць.

Што вельмі важна, прыкладзіце ўсе намаганьні для таго, каб адмовіцца ад шкодных звычак. Такіх, як курэньне і алькаголь, я ўжо не кажу пра наркотыкі. Усё гэта неспрыяльна ўплывае на мужчынскае і жаночае рэпрадуктыўнае здароўе. У спалучэньні з пастаянным хранічным радыяцыйным узьдзеяньнем (радыенукліды Cs-137 і Sr-90 пастаянна прысутнічаюць у прадуктах харчаваньня жыхароў эўрапейскай часткі былога СССР) гэта для чалавечага арганізму магутны разбуральны фактар. Радыеактыўнае ўзьдзеяньне падрывае энэргетычныя здольнасьці арганізму, у выніку чаго той страчвае натуральную рэзыстэнтнасьць (супраціўляльнасьць) да вышэйназваных неспрыяльных фактараў.

З чытацкага форуму на сайце «Свабоды»:

Алёна, **Менск**: Усё так, сядзяць мужыкі рэпрадуктыўнага ўзросту, ад якіх нараджаць ды нараджаць (у самой, калі трапіла ў турму на працу, зьявілася думка: столькі на волі самотных жанчын, а мужыкі вось

тут хаваюцца). Іх сэксуальная энэргія ня мае выйсьця, бо ўмоваў ніякіх ні для захаваньня тых сем'яў, якія дагэтуль меліся, ні для стварэньня новых, ні проста для разрадкі… А потым выходзяць гэтыя мужыкі з праблемамі з прастатай ад устрыманьня і ўжо нікому не патрэбныя.

Зьміцер, **Менск**: Ален, прывітаньне! У асноўным ты маеш рацыю, але тут усё індывідуальна (я пра выйсьце сэксуальнай энэргіі). Ты аднак забылася ўзгадаць прафэсійныя захворваньні, якія разьвіваюцца ў людзей за кратамі — гемарой, сухоты, язва. Якая ўжо тут сэксуальнасьць!

Алёна, **Менск**: Прывітаньне, Дзіма! Пра «прафэсійныя захворваньні» не забылася, пра іх не забудзеш (((, проста да гэтых прафэсійных дадаюцца яшчэ і застойныя зьявы ў ніжняй частцы арганізму, як вынік — адэномы, ракі і ўсё астатняе. І выходзяць на волю мужыкі наскрозь хворыя. А нашай дзяржаве абыякава: калі ты злачынец — значыць, можаш сканаць

Ігар: Забыліся напісаць пра ВІЧ, які прагрэсуе сярод маладых зьняволеных, бо прагрэсуе наркаманія. Гэты момант у зьвязку з працягам роду вельмі палохае.

Алёна, **Менск**: ВІЧ, на жаль, і на волі ня сьпіць. Аднак заражэньне ВІЧ у многіх выпадках можна патлумачыць паводзінамі самога

чалавека. Астатнія ж хваробы, атрыманыя на зоне — асабліва якія тычацца рэпрадуктыўнага здароўя —цалкам «заслуга» ўмоваў, у якіх знаходзяцца зьняволеныя.

Цімур: Сябар сядзеў у Мазыры ў атрадзе пад дахам. Там летам было + 45-50 градусаў днём. Пры гэтым у атрадзе магло ня быць вады, бо да верхняга паверху яна не даходзіла і яе адключалі, а назапасіць ваду было нельга: прыходзілі кантралёры і вылівалі гэтую назапашаную ваду. Гэта да пытаньня пра мужчынскую гігіену ды здароўе ў турмах.

Адносна жанчын: А што маладыя жанчыны, якія сядзяць за ўсялякую драбязу, адтуль здаровымі вяртаюцца? Праз адну лечацца ад запаляльных працэсаў. А колькі выпадкаў раньняга клімаксу да 40 гадоў?! Арганізм проста спыняе вытворчасьць гармонаў у пэўнай колькасьці. А што не выкарыстоўваецца, тое атрафуецца.

Адэліна, **Менск**: Так… турма насамрэч абвастрае ўсе праблемы. Я ведаю многіх хлопцаў на волі, у якіх сапраўды праблемы зь дзетанараджэньнем. Пакуль праблема не вырашаецца ў агульным маштабе, хочацца спадзявацца, што падобныя рэкамэндацыі прымусяць задумацца прадстаўнікоў пакаленьня Х.

Турма і лекары

Паводле колькасьці складаных і ўнікальных клінічных выпадкаў турму можна параўнаць хіба што з вайной. Аднак калі вайна — гэта неаранае поле пераважна для хірургаў, то турма дае шырокія магчымасьці для працы лекарам самых розных напрамкаў. У рэспубліканскім турэмным шпіталі мне даводзілася сустракаць спэцыялістаў, якія пайшлі працаваць туды адмыслова дзеля таго, каб удасканальвацца прафэсійна. Узровень некаторых зь іх як лекараў магу назваць вельмі высокім. Што да мэдыкаў мэдсанчастак калёніяў, то яны збольшага далёкія ад таго, каб аказваць адэкватную дапамогу. У лепшым выпадку гэта паліятыўнае лячэньне. Хоць гэткая праблема характэрная для практычнай аховы здароўя і на волі.

Замоўчваньне прычынна-выніковых сувязяў захворваньняў (перш за ўсё, ігнараваньне ролі радыяцыйнага фактару ва ўзьнікненьні сардэчна-сасудзістай і анкалягічнай

паталёгіі) прывяло да высокай дынамікі захворваньня беларускага насельніцтва ў цэлым. Як на волі, так і ў няволі. Толькі ў няволі гэтыя выпадкі выглядаюць яшчэ больш драматычна. Сьведчу як прафэсіянал.

З майго турэмнага дзёньніка. Лістапад 200, ПК №1

«Холадна, сыра, няўтульна! Хто пра што, а я пра рэгуляцыю. Гэта стала маёй справай, сэнсам жыцьця. Я і ўзьдзеяньне радыенуклідаў разглядаю з пазыцыі парушэньня рэгулятарных працэсаў. Бо сапраўды, жывы арганізм — гэта складаная рэгулятарная сыстэма, створаная Богам. І гэтая сыстэма пастаянна сутыкаецца з вонкавым сьветам, пракручвае яго праз сябе, «цярпіць» ад узьдзеяньня яго фактараў. Але гэтая сыстэма, зарадзіўшыся ў чэраве маці, здольная падтрымліваць жыцьцё досыць доўга. Складнік агульнай рэгулятарнай сыстэмы — імунная рэгуляцыя. Пра яе вядома, на жаль, вельмі мала… Чым больш вывучаю і аналізую гэтую праблему ўзьдзеяньня агентаў, што выклікаюць пашкоджаньне арганізму, тым больш пераконваюся, што аднымі зь першых ад узьдзеяньня радыяцыі на арганізм цярпяць менавіта рэгулятарныя сыстэмы і ў прыватнасьці імунная сыстэма».

Людзі, якіх мы маглі б выратаваць

...Я ў атрадзе, дзе разам са мной на вельмі малой тэрыторыі і ў жудасных антысанітарных умовах пражываюць яшчэ 70 чалавек. Паводле бытавых умоваў утрыманьня атрад — адзін з найгоршых у калёніі. Многія сядзельцы вельмі нездаровыя. Такое маё візуальнае назіраньне як мэдыка-прафэсіянала. Мяркуючы па ўрыўках з таго, што людзі кажуць (як лекар маю звычку слухаць), па іхніх агульных скаргах, узьдзеяньне чарнобыльскага фактару прысутнічае ва ўсіх без выключэньня выпадках. Так, багата зьняволеных маюць язвавую хваробу страўніка і дванаццаціперснай кішкі. Прычынай таму, наколькі я магу меркаваць зь іх расказаў, — ежа. Мала таго, што не хапае неабходных вітамінаў і мінэралаў, дык яшчэ і ўзьдзеяньне прысутных у прадуктах радыенуклідаў Cs-137 і Sr-90. Усё гэта нэгатыўна адбіваецца на функцыянаваньні такіх жыцьцёва важных сыстэм арганізму, як імунная і эндакрынная.

Бадай ва ўсіх зьняволеных у турэмных умовах кепска гояцца раны і скурныя покрывы. Працэсам клеткавага аднаўленьня, зноў жа, перашкаджае наяўнасьць у арганізьме радыеактыўных элемэнтаў.

За найбольш сумнымі выпадкамі даводзіцца назіраць, калі знаходжуся ў Рэспубліканскім турэмным шпіталі. Я бачу маладых людзей зь цяжкімі анкалягічнымі працэсамі, у прыватнасьці, лімфагранулематозам, злаякаснымі новаўтварэньнямі ўнутраных органаў. Для мяне відавочна, што прычынай узьнікненьня гэтых паталёгіяў ва ўзросьце 25—40 гадоў зьяўляецца радыяцыйнае ўзьдзеяньне. Многія з тых хворых да зьняволеньня жылі ў так званых чарнобыльскіх раёнах. Вязьніца толькі пагоршыла іх стан.

На жаль, аказаць эфэктыўную лячэбную і прафіляктычную дапамогу ў гэткіх выпадках ва ўмовах беларускай турмы немагчыма.

Вельмі часта ў галаве круціцца адна думка. Калі б там, наверсе, а яшчэ ў асяродку маіх суайчыньнікаў — лекараў і навукоўцаў — маглі разумець усе тонкасьці той працы, якую ў 1990-я гады правёў наш Гомельскі мэдычны ўнівэрсытэт — маю на ўвазе дасьледаваньні ўзьдзеяньня інкарпараваных радыенуклідаў на арганізм чалавека і выяўленьне мэханізмаў разьвіцьця паталягічных працэсаў, — хворых людзей як на волі, так і ў турмах магло б быць нашмат менш.

Усяго за нейкія дзесяць гадоў існаваньня нашага самага маладога ў Эўропе ўнівэрсытэту яго супрацоўнікам удалося зрабіць цэлы шэраг навуковых адкрыцьцяў, распрацаваць праект рэфармаваньня беларускай сыстэмы аховы здароўя з улікам постчарнобыльскай сытуацыі, калі сотні тысяч людзей маюць сталы і працяглы кантакт з радыеактыўнымі элемэнтамі. Аднак нашы прапановы не знаходзілі падтрымкі з боку беларускага кіраўніцтва.

Пасьля раптоўнага майго арышту 13 ліпеня 1999 году адразу ж згортваюцца ўсе навуковыя праграмы, зьвязаныя з вывучэньнем уплыву радыяцыйнага выпраменьваньня на здароўе людзей, зьнішчаюцца ўсе базы дадзеных (у тым ліку ўнікальная калекцыя прэпаратаў загінулых пасьля аварыі на ЧАЭС дарослых, дзяцей і чалавечых зародкаў), таксама касуецца катэдра паталёгіі — ядро ўнівэрсытэцкага Цэнтру радыяцыйнай паталёгіі. З гэтага часу вывучэньне ў Гомельскім мэдычным унівэрсытэце ўплыву інкарпараваных радыеактыўных элемэнтаў на жыцьцёва важныя сыстэмы чалавечага арганізму спыняецца. Затое ў заходнеэўрапейскіх навуковых цэнтрах такія дасьледаваньні пачынаюць праводзіць зь вялікай інтэнсіўнасьцю. У сваіх артыкулах многія

заходнія спэцыялісты і дагэтуль спасылаюцца на дасьледаваньні, праведзеныя супрацоўнікамі ГМУ ў 1992—1999 гадах.

Можна толькі меркаваць, якія б яшчэ адкрыцьці маглі зрабіць мае калегі з Гомельскага мэдычнага ўнівэрсытэту, калі б працягвалі свае навуковыя дасьледаваньні. Аднак, на жаль, гэтага не адбылося. Беларуская дзяржава сваімі рукамі зьнішчыла той навуковы напрамак, якім па праву магла б ганарыцца.

Пра дэпрэсіі

…Большасьць сядзельцаў у атрадзе надламаныя псыхічна, што толькі пагаршае іх фізычны стан. Настрой зьняволеных (і я ня быў выключэньнем) надзвычай зьменлівы, заўсёды з арыштантам адно пытаньне: а што будзе далей? Працягласьць гэтага псыхалягічна цяжкага стану індывідуальная. Нярэдка ўсё залежыць ад таго, ці прыйшоў у турэмную адміністрацыю загад з самага верху: зламаць волю канкрэтнага вязьня і растаптаць яго як асобу. Турэмнікі няспынна чапляюцца да чалавека, нярэдка кіраўніцтва папраўчых установаў прэсуе зьняволенага з дапамогай некаторых зэкаў. Гэта зазналі на сабе

многія палітвязьні. Ня быў выключэньнем і я.

Увогуле дэпрэсія за кратамі — вельмі распаўсюджаная зьява. Думкі пра марнасьць жыцьця наведваюць ледзь ня кожнага вязьня. Калі ж дэпрэсія робіцца хранічнай, яна нярэдка прыводзіць да суіцыдальных вынікаў.

Аднойчы з дапамогай прачытаных мной кніг па псыхалёгіі я зразумеў: сапраўдная крыніца пакут чалавека за кратамі — не турэмныя абставіны, а тая ўвага, якую ён ім надае. Нэгатыўныя акалічнасьці той ці іншай сытуацыі выклікаюць у нас цяжкі стан, калі мы канцэнтруем на іх увагу. У няволі гэта ператвараецца ў звычку. Горш за ўсё думаць: за што мяне пакараў лёс, за што мне здрадзілі блізкія і сябры, за што гэта я такі няшчасны? Простае выйсьце — паставіць пытаньне па-іншаму: навошта? Можа, я магу яшчэ штосьці зрабіць у той справе, якую ў іншых абставінах дарабіў бы або проста кінуў няскончанай.

Мне пашанцавала, што навука для мяне была любімай справай жыцьця. За кратамі я спрабаваў адказаць на пытаньні, якія засталіся без адказу падчас маёй дасьледчай працы на волі. Гэта ратавала мяне. Як і кнігі з турэмнай бібліятэкі, дзякуючы якім

я прыйшоў да ўласнай сыстэмы выжываньня.

Дарэчы, у літаратуры па турэмнай псыхіятрыі (зноў жа турэмная бібліятэка!) я знайшоў наступныя зьвесткі: пасьля пяці гадоў зьняволеньня ў чалавека пачынаюцца незваротныя псыхічныя зьмены.

З чытацкага форуму на сайце «Свабоды»:

Reader: Магчыма, у турэмным шпіталі ўсё яшчэ і сустракаюцца добрыя лекары, але ў выпадку з палітзьняволенымі ці тымі, на якіх «навесілі» злачынствы, лечаць далёка не яны

Саша, **Менск**: У выпадках з усімі зьняволенымі лечыць ня лекар, а опэр. У турме ня толькі палітычныя знаходзяцца ў нечалавечых умовах! Але чамусьці пра астатніх мы спрэс забываем, а шкада, сярод іх таксама ёсьць вельмі годныя людзі!

ZK: Калі я быў асуджаным, я тройчы трапляў у Рэспубліканскую бальнічку (упершыню ў 94, а потым у нулявыя). Па маіх назіраньнях, нічога не мянялася. У бытавым пляне. Затое з боку мянтоў апошнім часам быў такі напраг, што многія з зоны і не хацелі туды ехаць. За ўсялякую драбязу чапляліся. У 90-я мянты былі мянтамі, зараз

жа збольшага гэта нейкія адкіды. Лячылі па-рознаму. Але трэба аддаць належнае хірургам — там сапраўды працавалі добрыя спэцыялісты. А як па іншаму: столькі матэрыялу — практыкуйся, не хачу! Адзін раз быў там 21 дзень, дык бачыў за гэты час 23 трупы. У мяне ў моргу знаёмы працаваў. Паміралі шмат па розных прычынах. Ня думаю, што нешта зьмянілася цяпер. Людзі нагледзяцца, наслухаюцца і асабліва ня хочуць ехаць туды лячыцца, толькі праблем нажывеш.

Алена, **Менск**: Спэцыялісты ў Рэспубліканскай бальнічцы былі розныя, у прынцыпе, як і на волі. Ніхто там ні на кім не практыкаваўся, усе рабілі сваю працу, часам ратуючы асуджаных і ў непрацоўны час, застаючыся на другія суткі. Сьмяротнасьць у РБ была такая самая, як у любым шпіталі, не вышэйшая, таму 23 трупы за 21 дзень гэта вы вельмі моцна загнулі.

Ня веру я ім: А вось мне цікава: лекараў туды разьмяркоўваюць, ці яны ідуць у турму працаваць, паколькі «сэрца кліча»? Што значыць «практыкуюцца» яны там? Гэта значыць: калі ня мае значэньня, ці акрыяе пацыент, можна на ім экспэрымэнтаваць?

Алекс, **Віцебск**: У турму мэдыкаў «клічуць» заробкі. Ніхто ні на кім не практыкуецца, бо зьняволеныя — жывыя людзі,

нікому грэх на душу браць ня трэба. Вы-здараўленьне пацыента і ў Рэспубліканскім турэмным шпіталі было асноўным вынікам, якога імкнуліся дамагчыся супрацоўнікі бальнічкі. Ня трэба маляваць «жахі». Рэспубліканская бальніца — звычайная бальніца, толькі пацыенты ў чорным, ды кантралёры пэрыядычна ў палаты заходзяць, пільнуюць парадак.

ex-viazen: Калі казаць пра турэмных хірургаў, то ніхто іншы так якасна не заштопае вены ці выдаліць са страўніка ці кішачніка розныя цьвікі, іншыя вострыя прадметы, якія глытаюць зьняволеныя дзеля таго, каб пайсьці на ўмоўна-датэрміновае і ведаючы, што іх выратуюць. Так званае «членовредительство» — распаўсюджаная зьява ў няволі. Што да практыкі, то яе ў турэмных хірургаў хапае.

Алена, **Менск**: Калі Вы былы асуджаны, то хацелася б пацікавіцца, каго гэта пасьля спробы суіцыду ў месцах пазбаўленьня волі хутчэй адпусьцілі на ўмоўна-датэрміновае? УДВ не залежыць ад стану здароўя, яно надыходзіць у пэўны тэрмін. Па-другое, асуджаны, які зьдзейсьніў спробу суіцыду, «зарабляе» ў сваю справу палоску як схільны да самагубства, і гэтая паласа спрэс перакрэсьлівае магчымасьць выхаду па УДВ. На членашкодніцтва ў

месцах пазбаўленьня волі ідуць з мэтай выехаць на шпіталь (часам, калі пашанцуе, на вольную), прыцягнуць увагу да нейкіх парушэньняў, якія дапускаюцца ў дачыненьні да асуджанага ў зоне, і апошні, самы сумны варыянт — каб зьвесьці рахункі з жыцьцём.

Галіна, **Менск**: На жаль, турэмная мэдыцына яшчэ ў горшым становішчы, чым звычайная. Ведаеце, калі нават у «вольнай» клініцы лекар можа сказаць хвораму на рак: «Ідзіце вы ўжо адсюль», — а сваякам з радасьцю (так, менавіта) распавесьці пра тое, якія жахлівыя выпрабаваньні наперадзе, што ўжо казаць пра сытуацыю, у якой хворы бяспраўны абсалютна... Тым ня менш, сапраўдныя лекары выконваюць свой прафэсійны абавязак, і ў гэтым пляне напрацоўкі Бандажэўскага бясцэнныя. Прыйдзе час (веру, што ня так ужо доўга засталося), калі яны ўвойдуць у курс па вывучэньні мэдычнай этыкі.

Marilya, **Brest**: Сп. Бандажэўскі, мяне цікавіць, як зьвязаная дэпрэсія з экалягічнай сытуацыяй у Беларусі? Дэпрэсія ў турме і на волі адрозьніваюцца?

Бандажэўскі: Дзякуй за добрае пытаньне. Інкарпарацыя радыеактыўных элемэнтаў (перш за ўсё радыецэзію-Cs-137) у арганізм, у тым ліку ў галаўны мозг, пры-

водзіць да вельмі цяжкіх парушэньняў абмену рэчываў у нэрвовых клетках. Пра гэта сьведчаць вынікі экспэрымэнтальных дасьледаваньняў, праведзеных намі і апублікаваных у кнізе «Клініка-экспэрымэнтальныя аспэкты ўплыву інкарпараваных радыенуклідаў на арганізм» (Бандажэўскі Ю.І., Лялевіч В.В., Стралко В.В. і інш, Гомель, 1995.).

Думаю, што гэта зьяўляецца адным з істотных фактараў, якія фармуюць дэпрэсіўны стан у людзей рознага ўзросту.

Дэпрэсія ў турме больш цяжкая па сваіх праявах за дэпрэсію на волі, бо чалавек пазбаўлены многіх магчымасьцяў выхаду зь яе. Людзі, якія гадамі ўтрымліваюцца ў месцах пазбаўленьня волі і ўвесь час знаходзяцца ў дэпрэсіўным стане, маюць павышаныя рызыкі захворваньняў і сьмяротнасьці, ня кажучы ўжо пра страту інтэлектуальных здольнасьцяў. Вось чаму я палічыў неабходным падзяліцца сваім досьведам процідзеяньня дэпрэсіі ў месцах пазбаўленьня волі.

Турэмнікі

Самае цяжкае ў турме — трымацца. Беларуская турма для вязьня, які ня мае ніякага крымінальнага досьведу, — гэта пэрманэнтны псыхалягічны зрыў. У любы момант хочацца плюнуць на змаганьне за сябе. Аднак такога б я нікому ня раіў. У выніку гэтай слабіны вас могуць напаткаць яшчэ большыя душэўныя траўмы, а зь імі ўжо і фізычныя пакуты.

Трэба ведаць, што псыхалягічны ціск на вас у гэтай установе, а зь ім і пастаяннае прыніжэньне вас як асобы, будзе працягвацца ўвесь час вашага ўтрыманьня за кратамі. Асабліва калі на тое ёсьць указаньне зьверху. Беларуская турма на тое і турма, каб ламаць чалавека. Як маральна, так і фізычна.

Ламаць

Сёньня пра пэрыяды майго найгоршага душэўнага стану ў няволі я магу гаварыць

рэтраспэктыўна на падставе турэмных нататак. Калі я іх чытаю, то ўзгадваю ўсё да самых малых дробязяў.

З майго турэмнага дзёньніка. 26 кастрычніка 2001, 11 гадзін, пятніца, ПК № 1

«*Вельмі балюча ад чаканьня адваката, немагчымасьці давесьці сваю праўду. Цяжка ад холаду і няўтульнасьці. Няўжо сыходзіць жыцьцё? А што далей?..*

Абражаны і прыніжаны, я застаюся ў зьняволеньні, часам, даволі часта, бязь веры ў будучыню! Гэтым людзям мая навука не патрэбная!»

А вось запіс, зроблены недзе праз месяц (у дзёньніку пазначана: 25 лістапада, 16 гадзін 45 хвілін). Мае развагі на тэму генэтыкі, у прыватнасьці пра тое, чаму«прырода адпачывае на дзецях».

«*Перадача прыкмет з геному ідзе праз пакаленьне. Фэнатып вызначаецца не зьлічьцём генаў, а палавымі клеткамі бацькоў, якія нясуць прыкметы роду, а ў дзяцей гены праяўляюцца ў палавых клетках, і далей ва ўнукаў. Вось чаму прырода адпачывае на дзецях!*»

Затым нечакана: «…*Учора адвакат меўся быць на прыёме ў Вярхоўным судзе. Чаму ён сёньня не прыйшоў да мяне?*»

Гэта значыць — унутраная трывога, крыўды, расчараваньні па-ранейшаму са мной, як і месяц таму, але цяпер іх удалося «засунуць глыбей». Бо ў наступным радку зноў пішу пра навуку:

«*Паняцьце родавай генэтычнай інфармацыі ўключае ў сябе наяўнасьць генаў у дадзенай асобіны, якія знайшлі рэалізацыю ў яе фэнатыпе, а таксама ў фэнатыпе яе нашчадкаў, пры адпаведных умовах: наяўнасьці палавога партнэра з адпаведным геномам, узьдзеяньні вонкавых агентаў*».

Далей ідуць запісы, прысьвечаныя выключна навуцы. Гэта значыць, што псыхалягічна пайшло лягчэй, хоць прэсінг, вядома, не спыніўся. (Дзякуй табе, мая ўлюбёная навука!)

Турэмнікі ж робяць сваю звыклую справу. Задача беларускай няволі — ня проста ізаляваць чалавека ад грамадзтва, а ўзьдзейнічаць на яго так, каб зьмяніць яго сутнасьць. Прыёмы, якія для гэтага ўжываюцца, адпрацоўваюцца ва ўмовах дадзенай сыстэмы гадамі, дзесяцігодзьдзямі, а то і стагодзьдзямі. Я перакананы, што наўрад ці наглядчыкі турмы захацелі б хоць на кароткі час апынуцца на месцы вязьняў. Хоць дзеля справядлівасьці адзначу, што падчас зьняволеньня я сустракаў сярод турэмнікаў

і людзей, якія мелі павагу сярод арыштантаў. Менавіта дзякуючы сваім чалавечым якасьцям. Але гэта хутчэй выключэньне, у большасьці турэмнікі злыя і вельмі агрэсіўныя. Часам нават цяжка вызначыць, хто павінен быць зьняволеным, а хто наглядчыкам.

Амэрыканскі псыхалягічны экспэрымэнт

Адкуль столькі агрэсіі ў людзей, адказных за папраўчы працэс? Выпадкаў, калі ў вонкава нармальных, быццам бы міралюбных людзей за кароткі час разьвіваецца схільнасьць да гвалту і катаваньняў, уласьцівая, здавалася б, толькі злачынцам і садыстам, ня так ужо і мала.

Тым, хто ня ведае беларускай турмы, некаторае, вельмі слабое, уяўленьне пра гэта можа даць вядомы многім экспэрымэнт амэрыканскага псыхоляга Філіпа Зымбарда «Стэнфардзкая турма», пастаўлены і зьняты на відэа ў 1971 годзе. Адразу адзначу, што там усё не па-сапраўднаму. Турму зладзілі ў сутарэньнях факультэту псыхалёгіі мясцовага ўнівэрсытэту добраахвотнікі, якія пагадзіліся быць турэмнікамі або вязьнямі. Экспэрымэнтатары ведалі, што гульня скончыцца праз два

тыдні, і потым яны вернуцца ў звыклае асяродзьдзе.

Тым ня менш «зьняволеныя» і «ахоўнікі» раптоўна настолькі ўжыліся ў свае ролі, што неўзабаве пачалі ўзьнікаць самыя нечаканыя сытуацыі. У кожным трэцім «ахоўніку» выявіліся садысцкія схільнасьці. Што да «вязьняў», то яны атрымалі настолькі моцныя маральныя траўмы, што іхнія думкі і гаворка паступова рабіліся блытанымі, мужчыны часта плакалі, а ў аднаго з «арыштантаў» нават разьвілася псыхасаматычная высыпка па ўсім целе, калі ён даведаўся, што яго «прашэньне аб памілаваньні» было «адхілена».

На падставе стэнфардзкага турэмнага экспэрымэнту яго аўтары робяць выснову, што ў закрытых, не кантраляваных грамадзтвам умовах усяго за два тыдні можа настаць поўная дэіндывідуалізацыя нават самай унікальнай асобы. Што ўжо тады казаць пра беларускія рэаліі, дзе турэмныя тэрміны цягнуцца, неадэкватна злачынству, гадамі, дзе зьняволеньне цягам усяго тэрміну суправаджаецца вычварэнскай маральнай і фізычнай зьнявагай вязьняў з боку канваіраў, і дзе гэткія гвалтоўныя дзеяньні не караюцца?

Цікава, якую б выснову зрабілі амэры-

канскія псыхолягі, зьняўшы на відэа нашу турму і паразмаўляўшы з нашымі вязьнямі ды турэмнікамі?

Ці кожны можа стаць беларускім турэмнікам?

Калі з пытаньнем, ці кожны ў Беларусі сёньня можа стаць ахвярай, для мяне больш-менш ясна, то пытаньне, ці кожны ў нас можа стаць турэмнікам, застаецца без адказу. Разам з гэтым пытаньнем паўстае шмат іншых.

Уласьцівыя нашым турэмнікам агрэсія, злосьць, нянавісьць закладзеныя генэтычна, або гэтыя якасьці праяўляюцца толькі ў адпаведным асяродзьдзі?

Магчыма, гэтыя людзі — ахвяры (як у эксьпэрымэнце Зымбарда) пэўнай псыхалягічнай сытуацыі, калі ў сьвядомасьці чалавека сутыкаюцца супярэчлівыя ўстаноўкі. Або гэта ўплыў паноўнай ідэалёгіі, калі сацыяльная жорсткасьць апраўданая нейкімі вызначанымі дзяржавай догматамі, а таму чалавек, які корміць сям’ю, вымушаны зьмірыцца з навязанай яму роляй, нават не адпаведнай ягоным уласным прынцыпам і ўяўленьням пра сябе самога?

А можа, тут усё разам? У любым выпадку, для мяне відавочна адно:

некаторыя сытуацыі могуць уплываць на ўчынкі чалавека мацней, чым ягоны ўласны характар ды перакананьні.

Не хачу апісваць свае турэмныя пакуты. Скажу толькі, што бескантрольная агрэсія і садызм — гэта тупік для любой дзяржавы і ўлады.

Аднак экстрэмальныя абставіны прымушаюць чалавека шукаць выйсьця.

З чытацкага форуму на сайце «Свабоды»:

Госьць: Я думаю, што ў любым постіндустрыяльным грамадзтве, дзе на кожным кроку чалавека чакае стрэс, да агрэсіі схільны любы чалавек, і якасьці садыста ў яго пры пэўнай сытуацыі могуць ой як разьвіцца. Іншая справа, што само грамадзтва павінна патрабаваць ад дзяржавы рэгуляваць сытуацыю. Тым больш у такіх установах, як папраўчыя. Адсюль і вынікі, што садыстам у турме можна стаць (а тым больш заставацца) далёка ня ў кожнай дзяржаве.

Пэсіміст: Ды ўсе, думаю, становяцца садыстамі, калі ім даць бескантрольную ўладу

над іншым чалавекам. Узгадайце Гуантанама, Абу Грэйб.

У: Па апісаньнях, у турмах СССР усё было нашмат больш жорстка, хоць умовы ўтрыманьня мала чым адрозьніваліся ад цяперашніх. Проста савецкая ідэялёгія актыўна і ўмела вучыла і прымушала турэмнікаў глядзець на зэкаў як на ворагаў. Зэкі былі вылюдкамі па вызначэньні, а таму любая грубасьць ды гвалт у дачыненьні да іх лічыліся добрым тонам. Адсутнасьць ідэалёгіі ў дзяржаве забіла ў турэмніках ранейшую стараннасьць. Хоць больш высакароднымі ды разумнымі ад гэтага яны ня сталі. Нават наадварот.

ZK: На сваім уласным досьведзе перакананы, што агрэсія турэмнікаў залежыць ад генэтыкі ці ад нейкіх кепскіх спраў у дзяцінстве. Асяродзьдзе толькі можа больш вызначыць гэтую рысу. Нават зьмены кантралёрау на зоне падбіраюцца паводле характараў. У адной зьмене зьбіраюцца, так бы мовіць, адны вырадкі, а другая зьмена — людзі як людзі. Асабліва гэта было бачна на Кальварыйскай. Цяпер гэта існуе ва ўсіх установах.

Ананім: Мянты акрамя таго, что агрэсіўныя, дык яшчэ імкнуцца ў камэрах нацкоўваць адных на адных.

Грэбень, **Віцебск**: Мы імкнёмся не заўважаць

гэты іншы сьвет, які ў нас пад бокам. У гэтым сьвеце людзі жывуць па сваіх пэўных правілах, якія нам, людзям па іншы бок плота, не зразумець. Чалавека, як турэмніка, так і зьняволенага, там ламаюць, у першую чаргу, умовы. Ня ведаю, дзе яшчэ можа працаваць турэмнік, акрамя як у турме. Але большасьць зэкаў, праседзеўшы там гадоў пяць і больш, сябе наўрад ці дзе знойдуць. Чалавек выходзіць адтуль цалкам дэзарыентаваным. За гэты час краіна становіцца іншай. Адзінае, да чаго яго рыхтуе зона, гэта тое, што ён недачалавек.

Visioner, **Minsk**: Ці можа кожны з нас стаць турэмнікам? Адказ — так. Усё залежыць ад абставін і індывідуальнай сыстэмы каштоўнасьцяў асобы. Калі чалавек стаіць перад выбарам — сьмерць блізкіх або гвалт над іншым чалавекам, які ён выбар зробіць?

Але калі выбар стаіць так: матэрыяльны дабрабыт ці гвалт над іншымі людзьмі, тады трэба разьбірацца з тым, як чалавек быў выхаваны і якая ў яго культура. Гэта пытаньні выбару для любога чалавека, любой нацыянальнасьці, веравызнаньня.

Адсюль і адказы на ўсе іншыя пытаньні.

Нашы, беларускія, турэмнікі ж ня зь Месяца прыляцелі. Кожны зь іх рабіў выбар. У залежнасьці ад чалавечай сумленнасьці або

быдляцтва. Гэта калі ішоў на такую службу, калі выконваў загады. Далей усё зьвярынае, жывёльнае толькі знаходзіла добрую глебу. Лічыць гэтых людзей ахвярамі не магу. Калі яны паддаюцца замбаваньню дзяржпрапаганды, калі вераць аднаму фюрэру, калі яго жыцьцёвы прыклад для іх — узор для пераймаўньня, гэта кажа аб поўнай духоўнай глухаце. І месца такіх чалавекападобных — у быдляцкім загоне. Асабліва злавесную ролю тут адыгрывае царква, якая поўзае перад уладай і не тлумачыць «дзецям сваім», што такое добра і што такое дрэнна.

Пазбаўленьне ад страху і іншыя псыхатэхнікі

Я рыхтаваў сябе на поўны турэмны тэрмін (восем гадоў). Таму і зьвярнуўся да псыхатэхнік: у тых умовах як нідзе патрэбны сталы кантроль уласнага псыхалягічнага стану.

У большасьці людзей, якія трапляюць за краты, у якасьці вострай рэакцыі на стрэс узьнікаюць характэрныя псыхічныя наступствы. Перадусім гэта паніжаны ўвесь час настрой, млявасьць, апатыя, эмацыйная абыякавасьць. Зьнікае цікавасьць да навакольнай рэчаіснасьці, жаданьне атрымліваць задавальненьне, прападае імкненьне пазнаваць новае, нязьведанае. Людзі пазьбягаюць вялікіх кампаній, аддаюць перавагу адзіноце. Адрозна ад прыведзеных вышэй практыкаваньняў энэргетычнага трэнінгу, псыхатэхнікі не абавязкова выкарыстоўваць цалкам — можна выбраць тое, што падабаецца.

Для таго, каб захаваць сябе псыхічна, вельмі карыснымі і дзейснымі, на мой по-

гляд, ёсьць псыхатэхнікі, распрацаваныя расейскім лекарам-псыхатэрапэўтам, сэксапатолягам, адмыслоўцам у галіне ірацыянальнай псыхалёгіі Ігарам Вагіным (И.Вагин, Выиграй у судьбы в рулетку, 2001). Яго кнігу я знайшоў у турэмнай бібліятэцы. З дазволу аўтара прыводжу яго псыхатэхнікі ў маёй сыстэме выжываньня. Лічу сваім абавязкам пазнаёміць зь імі тых зьняволеных, якія імкнуцца выжыць у вязьніцы ня толькі фізычна, але і маральна.

Перамагчы страх

Перш за ўсё неабходна перамагчы страх. Пачуцьцё страху ўзьнікае практычна ў кожнага чалавека, які ўпершыню сутыкнуўся з сытуацыяй пазбаўленьня волі. Ад яго немагчыма пазбавіцца проста так. Іншая справа, што людзей у такім стане можна падзяліць на дзьве групы.

Да першай групы варта аднесьці асоб, якія яшчэ ў дзяцінстве атрымалі ўнікальны досьвед і навучыліся зьмяншаць свой страх. Бацькі і блізкае ім атачэньне заахвочвалі іх пераадольваць страх і трывогу. Па меры росту і разьвіцьця гэтыя людзі назапашвалі і ўдасканальвалі навыкі ўнутранай і зьнешняй працы са страхам.

Асобы, якія ўваходзяць у другую групу, не атрымалі ў дзяцінстве або юнацтве ўнікальнага досьведу барацьбы са страхам. Усё жыцьцё яны імкнуліся ўхіліцца ад сытуацый, зьвязаных зь пераадоленьнем страху, замест таго каб паводзіць сябе актыўна, змагацца з гэтым пачуцьцём і дамагацца сваіх мэтаў. Такім людзям псыхалягічны трэнінг асабліва неабходны. Ім трэба здабыць упэўненасьць, жаданьне рызыкаваць і пераадольваць перашкоды.

Але спачатку паспрабуем адказаць на пытаньне: што ж такое страх?

Гэта непрыемнае адчуваньне, быццам нас нешта душыць, абмяжоўвае нашу свабоду, прымушае нас быць ахвярай нейкіх сытуацый і акалічнасьцяў. Страх — гэта стан малой сьмерці.

Што адчувае чалавек падчас страху?

Цялесныя адчуваньні — няспыннае трымценьне, слабасьць ва ўсім целе, скаванасьць рухаў, «ватныя» ногі, нерытмічнае дыханьне, часьцейшае сэрцабіцьце, халодны пот або раптоўная гарачка, слабы голас або ўвогуле яго страта, «камяк» у горле, «тунэльны» зрок — бачыш толькі тое, што перад табой.

Эмоцыі — разгубленасьць і бездапамож-

насьць, варожае ўспрыманьне сьвету, жах, трывога, адчуваньне ўласнай слабасьці.

Думкі — разумовы хаос, разгубленасьць, «пустая» галава, тая самая думка «ходзіць па коле», разумовы скачок у нэгатыўную будучыню, фіксацыя на адным, часьцей за ўсё самым кепскім выйсьці з сытуацыі, асэнсаваньне сябе як ахвяры ў жорсткім сьвеце.

Страх можа разьвівацца ў трох напрамках:

1. Ступар, поўная затарможанасьць: фізычная, эмацыйная, разумовая.

2. Паніка. Некантраляванае псыхаматорнае ўзбуджэньне.

3. Агрэсія, нярэдка не адэкватная пагрозе.

Небясьпека страху ў тым, што ён адымае ў чалавека энэргію, разбурае поле нашай абароненасьці — наша энэргетычнае поле. Страх дазваляе лёгка маніпуляваць людзьмі. І, натуральна, страх не дазваляе людзям дамагацца сваёй мэты. Ён спараджае боязь паўторнага ўзьнікненьня нэгатыўнай сытуацыі.

Дзейсны сродак, каб змагацца са страхам і аб'ектыўна ацэньваць сытуацыю — інтэнсіўная тэхніка дыханьня «шарыкам». Яна дапамагла пераадолець страх многім вядомым у сьвеце людзям, якія рызыкавалі ўласным жыцьцём.

Заплюшчыце вочы і ўявіце перад сабой лёгкі тэнісны шарык. Удых — і шарык павольна і плаўна падымаецца ад цэнтру вашага жывата да горла. Выдых — і шарык гэтаксама плаўна апускаецца ўніз. Калі чалавек трывожыцца, баіцца, шарык замірае ў адной кропцы альбо рухаецца хутка, скачкамі. Калі чалавек упэўнены ў сабе, шарык рухаецца плаўна, рытмічна. У сытуацыі трывогі і страху трэба дамагчыся, каб шарык рухаўся менавіта так. Фізычныя дзеяньні зьмяншаюць трывогу і страх.

У пэрыяд страху чалавек уяўляе сабе толькі нэгатыўны варыянт будучыні. Каб эфэктыўна зьменшыць перажываньні, неабходна ўявіць сабе пазытыўны варыянт будучыні і ўбачыць сябе ў ім бясстрашным чалавекам, які эфэктыўна дасягае сваёй мэты. Дапамагае яму ў гэтым наступная тэхніка, якая запускае мэханізмы бясстрашнасьці.

«Герой з будучыні»

Уявіце сабе, што ў будучыні вы робіце тое, чаго баіцеся, але пасьпяхова, дасягаючы сваёй мэты. Спачатку ўявіце, як гэта рабіў бы нехта іншы, сьмялейшы, чым вы. Затым уявіце, як гэта робіце вы, бачачы сябе збоку. Наступны этап — уявіце, што гэта робіце

вы самі, знаходзячыся ўнутры сябе, і што вы гэта нарэшце абавязкова зробіце.

Вельмі эфэктыўнае, на думку Вагіна, наступнае практыкаваньне для кантролю і зьмяншэньня страху. Ён прапануе вучням, седзячы на крэсьле, упасьці разам з крэслам назад на падлогу. Гэта сапраўды страшна зрабіць упершыню. Перад гэтым ён паказвае, як падаць з крэслам. Чалавек павінен дакладна ўявіць, як ён падае. Потым вучні бачаць, дакладней — уяўляюць, як падаюць яны самі. Пасьля чаго ўяўляюць, як яны сябе адчуваюць падчас падзеньня, як устаюць цэлыя і здаровыя.

Потым ім прапануецца ўявіць сабе, як яны падалі падобным чынам сотні, тысячы разоў у дзяцінстве і як ім падабалася падаць з крэслам назад. Толькі пасьля гэтага трэнэр знаёміць іх з правіламі бясьпекі пры падзеньні з крэслам назад. І вучні пачынаюць падаць самастойна. Практыкаваньне — унікальны досьвед працы зь любым страхам.

Людзі, якія ўмеюць самастойна зьніжаць узровень страху, кажуць, што ў іх ёсьць свае эмацыйна значныя фразы — кодавыя каманды, якія яны пракручваюць у галаве і якія дзейнічаюць на іх як «удар бізуна». Можна выкарыстоўваць фразы кшталту

«наперад», «прарвемся» ці іншыя падобныя.

Разам з тым трэба разумець, што абсалютная бясстрашнасьць бессэнсоўная. Нічога не баяцца толькі прыдуркаватыя, псыхічна хворыя людзі і малыя дзеці. Страх — натуральная чалавечая рэакцыя на рэальную небясьпеку. І гэтым страхам можна і трэба кіраваць. Трэба толькі жаданьне ды мужнасьць.

Вельмі важная якасьць — упэўненасьць у сабе, у сваіх сілах. Абрагам Лінкальн, прэзыдэнт ЗША, сьцьвярджаў: « Калі жадаеш дамагчыся посьпеху, працягвай верыць у сябе і тады, калі ў цябе ўжо ніхто ня верыць».

Упэўненасьць — аснова посьпеху. Людзі няўпэўненыя ў сабе, няздольныя прааналізаваць і ацаніць аб'ектыўна складаную сытуацыю, ня могуць своечасова прыняць адказнае рашэньне. Ім невядомае такое паняцьце, як сіла духу. Упэўненасьць — гэта стан духу. І па веры аддасца вам.

Асноўныя палажэньні сыстэмы трэнінгу ўпэўненасьці

1. Разьвіцьцё і захаваньне ўнутранага стану ўпэўненасьці.

2. Пастаноўка «гарсэта ўпэўненасьці»

(упэўнены позірк, упэўненая постаць, упэўненыя манеры, упэўненая хада, упэўнены голас).

3. Трэніроўка мадэляў упэўненых паводзінаў (як прасіць, каб не адмовілі, трымаць псыхалягічны ўдар, умець, калі трэба, гаварыць упэўнена, умець упэўнена распавядаць пра сябе).

4. Прыняцьце жыцьцёвых правілаў упэўненага ў сабе чалавека.

У працэсе трэнінгу ўпэўненасьці ў псыхіцы і паводзінах чалавека адбываюцца магутныя трансфармацыі.

Вось некаторыя псыхатэхнічныя прыёмы павышэньня ўнутранай упэўненасьці ў сабе.

Узгадайце моманты, калі вы адчувалі максымальную ўпэўненасьць у сабе. Узгадайце момант, калі вы адчулі сябе героем. Яшчэ раз эмацыйна ярка перажывіце яго. Адзначце апорныя сымптомы вашай упэўненасьці.

Для замацаваньня вопыту можна на запясьце левай рукі надзець мэдычную гумку. Цяпер, паўтараючы апісаную вышэй мэтодыку і адчуўшы прыліў няўпэўненасьці, трэба адцягнуць і рэзка адпусьціць гумку, «заякарыўшы» няўпэўненасьць болевым адчуваньнем. Боль яе блякуе. А выклікаўшы ў сабе стан упэўненасьці, трэба падмацаваць

яго станоўчай эмоцыяй — напрыклад, выпіць кубак гарбаты. Пастарайцеся ўвайсьці ў ролю чалавека, якім вы захапляліся ці захапляецеся. Можна ўзгадаць герояў кніг або кінафільмаў. Можна стварыць зводны вобраз ідэальнага героя — такога, якім бы вы хацелі быць у жыцьці. Уявіце яго яскрава, ужывіцеся ў ягоны характар, звычкі. Урэшце, зьліцеся зь ім у адно.

Перапішыце ў сябе ў галаве фразу «Я ня ўпэўнены, што гэта ў мяне атрымаецца» на фразу «Я ўпэўнены, што спраўлюся з гэтым, я хачу гэтага, я магу гэта зрабіць, я ўжо раблю гэта».

Каноны ўпэўненага стану:

1. Гуляйце паводле сваіх правілаў

2. Не апраўдвайцеся

3. Ня бойцеся прасіць

4. Памятайце: вы, як і ўсе людзі, маеце права на памылку

5. Імкніцеся да ажыцьцяўленьня сваіх жаданьняў

6. Ня бойцеся гаварыць голасна і цьвёрда, калі гэта неабходна, але не ўпадайце пры гэтым у гнеў, захоўвайце спакой

7. Ніколі не паказвайце, што вы баіцеся, бянтэжыцеся, разгубіліся

8. Прывучайце іншых мецьз вамі справу так, як вы хочаце

9. Часьцей усьміхайцеся. Усьмешка — прыкмета ўпэўненага ў сабе чалавека.

Змагацца з сытуацыяй чалавеку вельмі дапамагае тэхніка мабілізацыі ўсіх сіл і ўздыму баявога духу. Псыхатэрапэўт Вагін называе гэта станам актыўнага баявога трансу. У гэтым стане адбываецца рэзкая зьмена актыўнасьці кары і падкоркі галаўнога мозгу. Чалавек «абуджаецца». Яго рэсурсныя станы ўключаюцца ў працу. Каб дасягнуць гэтага, патрэбная адпаведная падрыхтоўка.

Заплюшчыце вочы і сканцэнтруйце ўвагу на дыханьні. Адчуйце, як вы дыхаеце ўсёй паверхняй цела. З кожным удыхам і выдыхам ваша цела напаўняецца сілай і спакоем прыроды — акіяну, зямлі, неба. З кожным удыхам цела павялічваецца ў аб'ёме — спачатку вы запаўняеце сабою пакой, потым — горад, і нарэшце дасягаеце памераў Сусьвету. Чыстае блакітнае сьвятло запаўняе кожную клетачку вашага неабсяжнага цела — сьвятло асалоды і супакою. Вам ужо невядомы страх. Сьвет становіцца ўсяго толькі працягам вашага «я».

З чытацкага форуму на сайце Свабоды:

Я. **Не марнуйце час**: Псыхатэхналёгіяў не існуе. Ёсьць наборы шарлатанскіх тэрмінаў для дурняў. У прынцыпе гэта сэктанцтва. Вас заманьваюць, маніпулюючы вашым комплексам непаўнавартаснасьці і схаванымі страхамі. Не марнуйце час на гэты акультызм, а лепш памаліцеся. Калі страх адольвае вас, процістаяць яму верай — гэта самае эфэктыўнае ўзьдзеяньне на страх. Простая, шчырая малітва мае вялікую сілу, а д’ябал хоча, каб мы былі слабымі, таму ўсяляк спрабуе перашкодзіць нам маліцца пастаянна. Таму перастаньце баяцца і пачніце маліцца.
У многіх месцах Бібліі Бог кажа: «Ня бойся». Страх можна перамагчы толькі калі некалькі разоў яго пераадолець. Напрыклад, страшна ў цёмным пакоі — наўмысна зайдзіце туды і памаліцеся Ісусавай малітвай, пакуль страх не пераможаце, і так некалькі разоў. Усе думкі ад недаверлівасці не прымайце, прачытайце малітву і скажыце: «Як Бог дасьць, то і прыму з радасьцю. Дапамажы, ацалі і выратуй, Госпадзь!»

Алёна, **Менск**: Вы са сваёй верай у бога паспрабуйце перакуліцца з крэслам на сьпіну,

і я пагляджу, ці дапаможа вам малітва не баяцца. Не дапаможа! Тут дапамагае толькі паўтор некалькі разоў таго, што палохае, і ніякія малітвы не патрэбныя.

Алена, **Пінск**: Чагосьці незразумела з крэслам. У палёце за душэўнай раўнавагай можна ж грунтоўна пакалечыцца... і шарыкі неяк не супакойваюць

А вы самі?: Прафэсар, а вы самі падалі так з крэслам назад на падлогу?

Бандажэўскі: Сам ня падаў, было каму падтрымаць!

Ян, **Віцебск**: А вось як наконт таго, што розумам усё разумееш, а сіл унутраных і фізычных няма? У тым і ўся фішка, што не атрымліваецца выглядаць упэўнена і г.д. Ды і не зусім разумею, як гэта наогул рабіць ва ўмовах турмы. Каб вырашыць свае ўнутраныя праблемы мне не абавязкова выклікаць у памяці герояў... Можа быць, наадварот, засяродзіцца на тым, ад каго залежыць твой фізычны і душэўны стан. На тых, каго любіш і хто любіць цябе.

Мінак: Як сказаў паэт, усе мы знаходзімся ў турме сваіх ілюзіяў, чаканьняў, пэўных абставін і нават рэчаў. Узьняцца над гэтым няма сілаў і «баявога духу». Нават няма іх, каб выканаць гэты трэнінг. У гэтым уся праблема.

Мінаку: Тады проста спакойненька сядзець

у нашай агульнай турме і ня рыпацца. У рэшце рэшт, да ўсяго прывыкаеш.

«Сіла майго роду» ды іншыя псыхатэхнікі

Псыхолягі падлічылі, што ў розных культурных групах ды асяродках адсотак няўпэўненых у сабе людзей у сярэднім вагаецца ад 40% до 60%. Мяркую, што ва ўмовах турэмнага зьняволеньня гэтая лічба істотна вышэйшая. Ва ўсялякім разе, у нашых турмах робіцца ўсё для таго, каб вязень адчуваў няспынны страх.

Тым часам досьвед найбольш дасканалых пэнітэнцыярных сыстэмаў заходнеэўрапейскіх краін сьведчыць: толькі вяртаньне вязьню пачуцьця самапавагі дапаможа ягонай псыхіцы перабудавацца на нармальны лад і ўвогуле скароціць колькасьць злачынстваў, якія зьдзяйсьняюцца чалавекам паўторна.

Ня ганьбіць свой род

У старажытныя часы на нашай зямлі для чалавека ў экстрэмальных умовах (як, напрыклад, вайна) вызначальным у прыняцьці важных рашэньняў быў прынцып: ня зганьбіць свой род.

Паводле псыхааналітыкаў, многія нашы спантанныя (як добрыя, так і дрэнныя)

учынкі — адлюстраваньне нашай сямейнай (нацыянальнай) падсьвядомасьці. Любому чалавеку ў пэўныя экстрэмальныя моманты паступаюць з глыбокай падсьвядомасьці, на інстынктыўным узроўні, сыгналы ад продкаў. У родзе ў кожнага чалавека — героі ды ка́ты. Да мінулага стагодзьдзя людзі ведалі свой радавод у многіх пакаленьнях. Лепшыя прадстаўнікі роду былі заўсёды ўзорам для сямейнага выхаваньня.

У нашай сям'і ведаюць і шануюць свой род. Для мяне заўсёды найвялікшым аўтарытэтам быў мой бацька. Ён рана пайшоў з жыцьця — у 55 гадоў, але я заўсёды ў думках зьвяртаўся да яго, адчуваў яго духоўна. Гэта была вельмі сьветлая асоба.

Пазьней я даведаўся пра некаторых прадстаўнікоў нашага роду. Ён мае старажытныя шляхецкія карані. Мае продкі жылі на тэрыторыі Вялікага Княства Літоўскага і Польшчы, пачынаючы ад XV—XVI стагодзьдзяў (гербы Nowina і Sas). У пэрыяд савецкай улады прозьвішча зьведала пэўную трансфармацыю.

На жаль, многія у нас ня ведаюць свайго радаводу. Тады зазірніце ў гісторыю свайго народу. Многія яго старажытныя героі маглі быць вашымі далёкімі продкамі.

Заплюшчыце вочы і ўявіце, што побач

з вамі і ўсе вашы сваякі. Вы іх бачыце ўсіх адразу. Усе разам вы як дрэва, у якога шмат моцных, раскідзістых галін. І вы — адна з гэтых галін. У вашых жылах цячэ кроў многіх пакаленьняў вашых продкаў, іх гены — вашы гены. А цяпер вызначце найлепшага з роду і зьліцеся зь ім. Акуніцеся ў ягонае жыцьцё. Як ён працаваў? Як ён перажываў перамогі і паразы? Адчуйце сілу ягонага духу так, каб яна стала вашай сілай. А цяпер паспрабуйце падысьці да іншых абраных вамі прадстаўнікоў роду. Зьвярніцеся да іх, папрасіце падтрымкі і абароны. Калісьці і вас ня стане на гэтай Зямлі, і вы для кагосьці станеце анёлам-ахоўнікам. І вашы нашчадкі будуць успамінаць вас, ганарыцца вамі. Дык папрасіце гэтую сілу зараз у сваіх продкаў. Падзякуйце ім і разьвітайцеся. Зрабіце глыбокі ўдых, выдых — і вярніцеся ў гэты сьвет.

Заплюшчыце вочы і ўявіце, што вы плаўна заглыбляецеся ў сон у сваёй пасьцелі. Вы праваліліся ў глыбіні свайго «я», апускаючыся да досьведу сваёй генэтычнай памяці.

Таксама спрыяюць выжывальнасьці ў экстрэмальных умовах і наступныя тэхнікі.

Змрок. *Вы распускаецеся ў цемры. Вы і ёсьць цемра. Але вось далёка-далёка наперадзе зьявілася сьвятло. Яно робіцца ўсё яр-*

чэйшым і ярчэйшым, вы трапляеце ў зону сьвятла ў бязьмежным стэпе.

Вы — воўк. *Вы адчуваеце свае магутныя лапы, моцныя іклы, гнуткае цела. Вы магутны і моцны драпежнік. Вы імчыцеся па стэпе, і для вас ён — дом родны. Але раптам вы заўважаеце — за вамі гоняцца тры мацёрыя ваўкі. Сама сьмерць ляціць за вамі па пятах. Ад пагоні не ўцячы, і вы раптам паварочваецеся да іх зь цьвёрдым намерам іх зьнішчыць. Вы адчуваеце магутны прыліў энэргіі. Вы накідваецеся на першага ваўка і разьдзіраеце яму горла. Бяжыце на другога і перагрызаеце яму лапы. Але самы дужы, трэці воўк упіваецца ікламі вам у бок. Вас захліствауць востры боль і злосьць, якія імгненна пераходзяць у разьюшанасьць, і вы загрызаеце апошняга праціўніка да сьмерці. На стэп апусьцілася ноч, і поўня залівае ўсё навокал халодным сьвятлом. І раптам вы, гледзячы на месяц, пачынаеце выць старажытным выцьцём магутнага драпежніка. Вам самому яно і жудаснае, і незразумелае. Выцьцё пераходзіць у трымценьне. Але гэтае трымценьне паступова запаўняе ваша цела і душу ўпэўненасьцю і сілай. Вы аказаліся дужэйшым за трох ваўкоў! Цемра гусьцее. Вы кладзяцеся на зямлю і засына-*

еце. І прачынаецеся тут і цяпер — дужым, спрытным, упэўненым у сабе чалавекам.

Бурнае мора.*Уявіце сабе яго, тое, як коцяцца магутныя валы хваляў, шторм, ураган. Раптам ваш позірк выхоплівае паплавок, які зьнікае пад вадой і зноў узьлятае на грэбень хвалі. Уявіце, што вы і ёсьць гэты паплавок, а бурнае мора — ваша жыцьцё. На вас набягаюць хвалі жыцьцёвых нягод, але вас не патапіць. Вы зноў і зноў усплываеце на паверхню. Ваша ўпэўненасьць і ўдача напаўняюць гэты паплавок і выштурхоўваюць яго на паверхню. Нарэшце мора, не адолеўшы вас, супакойваецца, з-за хмар паказваецца сонца, і вы — паплавок — напаўняецеся сонечнымі прамянямі ўдачы. Вы перажылі чарговы шторм у сваім жыцьці і выйшлі пераможцам. Уявіце сабе наступныя ўраганы, якія могуць быць у вашым жыцьці, і зь іх вы таксама выйдзеце пераможцам, непатапляльным паплаўком.*

Сярод псыхатэхнік, якія вяртаюць чалавеку самапавагу і якія, дарэчы, выкарыстоўваюцца заходнімі турэмнымі псыхолягамі ў працы зь вязьнямі, — трэнінг «Я ўсё магу».

«Я ўсё магу».

Актыўны баявы транс перш за ўсё характарызуецца адхіленасьцю ад сьвету і абса-

лютнай канцэнтрацыяй на адной задачы. Чалавек адчувае незвычайны ўздым сіл, які надае ўпэўненасьць. Звышмагчымасьці — гэта ня што іншае, як вызваленая ад страху ваша ўнутраная энэргія, якая дагэтуль драмала ў вас. У экстрэмальнай сытуацыі, пераадолеўшы страх, чалавек вызваляе велізарны патэнцыял энэргіі. Наша цела мае шмат ахоўных мэханізмаў, якія ўключаюцца ў экстрэмальных сытуацыях і ратуюць нам жыцьцё. Тады цалкам зьнікае боль, рэзка павышаецца самаабарона арганізму. Варта паверыць у сябе, «дамовіцца» з уласным целам — і ты непрыступны для ўдараў. Трэнінг дапаможа вам адчуць гэта.

Заплюшчыце вочы і ўявіце сабе, што вы ўжо стаіце на кучы бітага шкла. Прывучыце сваю падсьвядомасьць, што гэта магчыма. Адчуйце, як аскепкі ўпіваюцца ў ступні, але ня рэжуць скуру, а толькі ўгінаюць яе. Адчуйце, як храбусьціць і крышыцца шкло пад нагамі, ня ранячы іх. З кожным удыхам і выдыхам у думках напаўняйце ступні вадой або паветрам. Ні ваду, ні паветра немагчыма парэзаць. Уявіце, што ў мінулым вы ўжо шмат разоў хадзілі па бітым шкле і пры гэтым ані не параніліся. Адчуйце, што для вас гэта — норма, самая звычайная рэч. Узмацніце гэтае пачуцьцё ўпэўненасьці.

Вы гэта можаце! А цяпер уявіце, што вы падаеце на сьпіну зь вялікай вышыні. Зноў уявіце сваё падзеньне з вышыні. І паспрабуйце ўбачыць сябе паветраным балёнікам. Успомніце, што цела — працяг нашых думак. Ваша цела лёгкае, як балёнік, як вашыя думкі пра яго. Уявіце, што вы лежыце на сьпіне і ў жывот вам адзін за адным ляцяць вострыя нажы. Даляцеўшы да жывата, яны адскокваюць убок. Адчуйце, што ваш жывот максымальна расслаблены. Ён мяккі, як пуховая падушка. Напоўніце сябе гэтым адчуваньнем абароненасьці і ўпэўненасьці.

Узгадайце момант, калі вы выйшлі пераможцам з самай складанай сытуацыі ў вашым жыцьці, дасягнулі ўражальнага посьпеху і адчулі небывалы ўздым сіл, усёмагутнасьць. Уявіце сабе ва ўсіх падрабязнасьцях час, месца, іншыя характэрныя дэталі гэтай падзеі. Якія эмоцыі вы адчувалі ў той момант? Як вы адчувалі сваё цела? Што вы думалі пра сябе і навакольны сьвет? Адзначце зьмены ў вашым дыханьні, мышцах. Расслабцеся. А зараз зноў выклічце ў сабе гэты стан і максымальна ўзмацніце яго. Сьцісьніце кулак — пастаўце так званы «якар». Цяпер кожны раз, калі вам спатрэбіцца адчуць стан пераможцы, — сьцісьніце

кулак. І так да зьяўленьня аўтаматычнай рэакцыі ад аднаго толькі позірку на кулак.

Тэхніка танка, ледакола

Гэтая тэхніка дапамагае пераадольваць перашкоды.

Уявіце сабе сваю мэту на вяршыні гары. Каб дабрацца да яе, вы мусіце пераадолець шэраг перашкодаў. Уявіце іх сабе вобразна — хай гэта будуць паваленыя дрэвы, горная рака ці нешта іншае, што вам падкажа падсьвядомасьць. А цяпер уявіце сабе, што вы магутны танк, які падымаецца па схіле гары, тым або іншым чынам пераадольваючы перашкоды на сваім шляху. Нейкія ён зносіць моцай свайго корпуса, нейкія аб'яжджае, нейкія пералятае на вялікай хуткасьці, аж нарэшце апынаецца на вяршыні. Можаце ўявіць сябе магутным ледаколам, а перашкоды — вялікімі і малымі ледзянымі таросамі. Моц ледакола — гэта ваш унутраны напор, і ён такі, што праз усе перашкоды вы ўрэшце дасягаеце мэты. Адчуйце радасьць пераадоленьня.

Каб выжыць у экстрэмальнай сытуацыі, напрыклад, у турме або калёніі, вельмі карысныя наступныя татвы (санскрыцкі тэрмін, які азначае працэс пазнаньня сутнасьці).

Заплюшчыце вочы і ўспомніце самае чыстае, лёгкае паветра, якім вы хоць калі дыхалі. Павольны плаўны ўдых — і лёгкае чыстае паветра напаўняе кісьці рук, плечы. Выдых — і яно выходзіць праз рукі. Удых — паветра запаўняе ступні, галёнкі, сьцёгны, жывот, грудзі, выдых — і яно плаўна выходзіць праз ногі. Удых — паветра запаўняе ўсё вашае цела. Уласьцівасьці паветра — цяпер уласьцівасьці вашага цела. Лёгкасьць, празрыстасьць, бязважкасьць. Вы і ёсьць гэтае чыстае, празрыстае, лёгкае паветра.

Уявіце сабе лагодную блакітную ваду. Вы лежыце ў блакітным басэйне. Удых — і вада запаўняе вашы рукі, плечы. Выдых — і яна выходзіць праз рукі. Удых — і вада запаўняе вашы ногі, выдых — выходзіць праз ногі. Удых — і вада запаўняе вашу галаву, выдых — выходзіць. Удых — і ўсё ваша цела цалкам напаўняецца чыстай блакітнай вадой. Вы распускаецеся ў ёй. Уласьцівасьці вады — цяпер уласьцівасьці вашага цела і вашай псыхікі: цякучасьць, рухомасьць, усёпранікальнасьць.

А цяпер уявіце бурнае полымя. Вы дыхаеце ўсёй паверхняй цела, і з кожным удыхам агонь запаўняе вашы рукі, ногі, грудзі, жывот, галаву. Вы запоўненыя бурным полы-

мем, і ўласьцівасьці агню — цяпер вашыя ўласьцівасьці.

Уявіце сабе лёгкі серабрысты мэтал. Павольны плаўны ўдых — і вашыя рукі і ногі запаўняюцца мэталам. Адчуйце, як уласьцівасьці мэталу — трываласьць, надзейнасьць, стойкасьць — становяцца вашымі ўласьцівасьцямі.

А цяпер уявіце цяжкую, рыхлую, надзейную зямлю. Вы ляжыце на зямлі і дыхаеце ўсёй паверхняй цела. З кожным удыхам вы ўцягваеце ў сябе зямлю і нарэшце распускаецеся ў ёй. І ўласьцівасьці зямлі — цяпер вашы ўласьцівасьці: стабільнасьць, надзейнасьць, упэўненасьць.

І нарэшце, уявіце сабе магутнае, прыгожае дрэва. Удых — вашы рукі і плечы становяцца галінамі гэтага дрэва. Выдых — і вы набываеце ўсе ўласьцівасьці гэтага дрэва: гнуткасьць, зграбнасьць, трываласьць.

«Люстэрка для героя»

Заплюшчыце вочы і ўявіце, што вы ў вялікім пакоі з двума люстэркамі на процілеглых сьценах. У адным зь іх вы бачыце сваё адлюстраваньне. Ваш вонкавы выгляд, выраз твару, поза — усё кажа пра гранічную ступень няўпэўненасьці. Вы чуеце, як нясь-

мела і ціха прамаўляеце, а ваш унутраны голас пастаянна паўтарае: «Я горшы за ўсіх». Паспрабуйце абсалютна зьліцца са сваім адлюстраваньнем у люстэрку і адчуць, як вы з галавой акунаецеся ў балота няўпэўненасьці. З кожным удыхам і выдыхам узмацняйце адчуваньні страху, трывогі, недаверу. А потым павольна «выйдзіце» зь люстэрка і адзначце, як ваш вобраз памалу цьмянее і нарэшце згасае зусім. Вы да яго ўжо ніколі ня вернецеся. Павольна павярніцеся і ўгледзьцеся ў сваё адлюстраваньне ў другім люстэрку. Вы ўпэўнены ў сабе чалавек, Памяць падказвае тры яркія падзеі вашага жыцьця, калі вы былі «на кані». Успомніце гукі, вобразы, пахі, якія суправаджалі тады ваша пачуцьцё ўпэўненасьці. Ваш унутраны голас прарываецца вонкі: «Я веру ў сябе, я ўпэўнены ў сабе». Чырвоны слупок вашай упэўненасьці падымаецца па шкале градусьніка і з кожным вашым удыхам і выдыхам набліжаецца да стаградуснай адзнакі.

Які колер вашай упэўненасьці? Напоўніце сябе ім. Стварыце вакол сябе воблака ўпэўненасьці і атачыце ім сваё цела. Дадайце музыку ўпэўненасьці, пахі. Паспрабуйце ўбачыць знакі, вобраз вашай упэўненасьці і зьліцеся зь імі. Уявіце размашысты надпіс пазалочанымі літарамі на базальце: «Я ўпэў-

нены ў сабе». Уявіце сабе велічэзную аўдыторыю. Вы стаіце на сцэне, і вам апладзіруюць дзясяткі тысяч чалавек. Зрабіце глыбокі ўдых і расплюшчыце вочы.

З чытацкага форуму на сайце Свабоды:

Адэліна, **Глыбокае**: Галоўнае, увогуле, не ваўчыца, або хвалі, г.з. аб'ект выяўленьня, а сам мэтад вобразнага асэнсаваньня праблемы, каб пазбавіцца ад жахаў і ўзнавіць волю да жыцьця. Камусьці дапамагае ваўчыца, а камусьці — Эўфрасіньня Полацкая, Уршула Радзівіл, або ўласная маці...

Сучасьнік: А я б прапанаваў ня продкаў узгадваць, а сучасьнікаў. Вось перад імі сапраўды можа быць сорамна. Ім і ў вочы потым глядзець давядзецца, а гістарычныя партрэты няхай застаюцца гісторыі.

Мама, **Менск**: Калі чытаеш рэкамэндацыі, страх і роспач адступаюць ад сэрца. Пачынаеш захапляцца такім вялікім тварэньнем гасподнім як Чалавек. Адносна ваўка… Узгадала пра Ўсяслава Чарадзея. Мабыць, гэтыя тэхнікі з глыбіні стагодзьдзяў.
А калі гэтыя продкі прайшлі праз сталінскі ГУЛАГ ці нямецкія канцлягеры — гэта што, карма такая?

Таксама мама: І немцы падобнае прайшлі,

калі мецць на ўвазе канцлягеры, і іншыя эўрапейцы. У сярэднявеччы ў Заходняй Эўропе ўвогуле інквізыцыя была. А потым на зьмену прыйшло адраджэньне. Нашы продкі (як і нашчадкі) — носьбіты дабра і зла. Адсюль і сыгналы, якія ідуць да нас з падсьвядомасьці. Калі спрошчана інтэрпрэтаваць Юнга.

Парады сваякам

Захаваць сябе ў няволі як асобу магчыма толькі абстрагуючыся ад жудаснай турэмнай рэчаіснасьці. У цяжкіх, экстрэмальных абставінах нельга «захрасаць» у непрыемнасьцях, заглыбляцца ва ўласную бяду, засяроджвацца на крыўдзе, на злосных пачуцьцях: гневе, помсьце, раздражненьні. Усё зласьлівае, як і адчай, прыводзіць да розных хваробаў цела. Для мяне неацэннымі дапаможнікамі ў вязьніцы былі псыхатрэнінг расейскага адмыслоўца ў галіне ірацыянальнай псыхалёгіі Ігара Вагіна, а таксама штодзённая інтэлектуальная праца, вера, маральная падтрымка звонку і ліставаньне з тымі, хто на волі. Вялікім маральным стымулам былі і спатканьні (хай вельмі рэдкія) з блізкімі. Важнасьць такіх кантактаў для зьняволенага цяжка пераацаніць, але тут шмат што залежыць і ад сямейнікаў. Зыходзячы з уласнага досьведу, дазволю сабе некалькі парадаў для іх.

Але спачатку пра ролю ліставаньня.

Пішыце лісты

Чалавеку на волі цяжка ўявіць сабе тое штодзённае чаканьне пошты, якое перажываюць людзі за кратамі, калі яны просяць турэмніка прынесьці з цэнзарскай лісты з волі і пакутуюць ад таго, што ім у гэтым адмаўляюць.

Ліставаньне для зьняволенага мае вельмі вялікае значэньне, бо гэта адна зь нямногіх формаў сувязі вязьня з вонкавым сьветам. Яна дапамагае чалавеку за кратамі адысьці ў думках ад цяжкага нэгатыву вязьніцы.

Тым, хто сядзіць, параіў бы падтрымліваць актыўную перапіску зь сябрамі і роднымі, а таксама не крыўдаваць, калі ім не заўсёды адказваюць. Пісаць лісты ў зону цяжка.

Пісаць на волю пажадана ня толькі пра падзеі (іх ня так ужо і шмат), але і пра ўласныя пачуцьці. Прычым менш фіксавацца ў лістах на розных сваіх балячках, на ўсім кепскім. Паспрабуйце паглядзець на сытуацыю з гумарам. У турэмнай абстаноўцы падставы для гэтага можна заўсёды знайсьці. Напачатку гэта будзе цяжка. Затое калі гэта ўвойдзе ў звычку, вы здабудзеце сапраўдны сродак ад нуды.

Сваякам, блізкім ды ўвогуле ўсім, хто

піша зьняволеным за краты, варта рабіць гэта як мага часьцей. Дапамагаюць тыя лісты, у якіх дарагія для вязьня людзі прымушаюць яго думаць пра далейшае жыцьцё пасьля турмы, як кажуць, будаваць пляны на будучыню. Ня трэба саромецца выказваць свае пачуцьці да зьняволенага.

Для мяне лісты блізкіх, а ў большасьці абсалютна незнаёмых мне людзей з розных краін сьвету сталі крыніцай найвялікшага пазытыву. Калі я чытаў іх, а потым вяртаўся да іх у думках, адчуваў сябе патрэбным чалавекам. Гэта вельмі важнае адчуваньне для любога зьняволенага.

Мне пашчасьціла зь міжнароднай падтрымкай. Вялікая падзяка праваабаронцам, найперш такой арганізацыі, як Amnesty International. Яна падтрымлівае тых, хто цярпіць за свае погляды. Гэта вельмі важная, проста неацэнная справа. Тое самае магу сказаць пра падтрымку з боку журналістаў незалежных беларускіх СМІ, а таксама замежных выданьняў, а яшчэ пра створаныя за мяжой розныя грамадзкія рухі ў маю падтрымку, іх акцыі за маё вызваленьне

Увесь час свайго зьняволеньня я атрымліваў пошту з Францыі, Бэльгіі, Даніі, Швэцыі, Швайцарыі, Нямеччыны, Вялікабрытаніі, а

таксама ЗША, Канады, Аўстраліі, Новай Зэляндыі… За адзін раз мне маглі прынесьці дзьве-тры тысячы капэртаў. Ад аўтараў тых шчырых ліставаньняў мне перадаваліся цеплыня і надзея. Да сьлёз кранаалі лісты ад незнаёмых мне замежных дзетак, якія ўкладалі ў капэрты мае партрэты, якія самі намалявалі.

Калі мяне этапавалі на вольнае пасяленьне, мой архіў, некалькі сотняў тысяч лістоў, вывозілі спэцыяльнай машынай. Дзякуй усім ім, блізкім і зусім не знаёмым мне людзям! Вы пераканалі мяне, што я не самотны.

Спатканьні

Зыходзячы з уласнага досьведу, ведаю, што перажывае зьняволены, чакаючы спатканьня, падчас спатканьня і пасьля яго.

Гэта, з аднаго боку, велізарны маральны стымул. А з другога — ня менш велізарны стрэс для арганізму, як у маральным, так і ў фізычным пляне. Людзям, якія ідуць на спатканьне са зьняволеным, трэба гэта дакладна разумець. Адно неасьцярожнае слова ці жэст можа нанесьці магутны псыхалягічны ўдар па чалавеку, які на доўгі час пазбаўлены нармальнага ўспрыманьня

навакольнага сьвету. Трэба памятаць, што чалавек у няволі ўспрымае рэальнасьць паіншаму, і разумець, што наперадзе ў вашага блізкага шмат маральных ды фізычных выпрабаваньняў. Трэба берагчы дарагіх вам людзей.

Таму да спатканьня трэба старанна рыхтавацца, прадумваць усе свае дзеяньні да драбніц. Калі хочаце, можна скласьці плян будучай сустрэчы: калі што казаць, калі гатаваць ежу, калі разам есьці. Таксама трэба, каб момант разьвітаньня ў канцы спатканьня не нагадваў «канец сьвету». Неабходны пазытыўны погляд на будучыню. Ніколі ня трэба траціць надзею: жыцьцё працягваецца ў любых умовах.

У маёй памяці ўсплывае такі эпізод. У першыя тыдні пасьля таго, як мяне этапавалі з Гомельскага СІЗА ў калёнію № 1 (была такая папраўчая ўстанова ў Менску на Кальварыйскай), я быў пазбаўлены ўсялякіх кантактаў з вонкавым сьветам. Натуральна, мне было вельмі цяжка ў маральным пляне, і я быў на мяжы псыхалягічнага зрыву. Усё ўнутры дрыжала ад напругі. Мне здавалася, што блізкія мяне згубілі. Калі я прыйшоў на першае кароткатэрміновае спатканьне (тэлефонная размова праз шкло), я меў вельмі прыгнечаны выгляд. Жонка Галіна, мая вы-

чаніца ў навуцы, дзіцячы лекар па прафэсіі і выдатны псыхоляг па жыцьці, сказала мне словы, якіх я ніколі не забуду: «Не хвалюйся, я цябе знайду, дзе б ты ні быў!».

Гэта адразу мяне супакоіла. Прыйшоўшы ў атрад, я расказаў пра гэта сваім таварышам па няшчасьці. І яны адразу адзначылі: «Вось гэта жонка, вось гэта сапраўдны сябар!».

Трэба змагацца за роднага чалавека, які апынуўся за кратамі. Нельга кідаць яго ў турме сам-насам зь ягонымі праблемамі. Цяпер усё часьцей можна пачуць такія слушныя словы: «Разам са зьняволеным сядзіць і яго сям'я. Яна таксама пакутуе маральна і фізычна».

Не дазваляць сабе тупець

Нішто ня шкодзіць чалавеку ў няволі так, як гультайства. Гэта просты шлях да дэградацыі асобы.

Калі вас за кратамі абавязваюць працаваць ці прапануюць працу — трэба рабіць. Нельга паразытаваць на сям'і. Праца можа быць рознай, варта толькі імкнуцца выбраць яе, зыходзячы з уласных магчымасьцяў. Не адмаўляйцеся ад прапановы асвойваць новыя прафэсіі.

Пры любых абставінах давайце працу мозгу, бо інтэлектуальная дзейнасьць ёсьць вельмі важным зьвяном захаваньня чалавечага арганізму ва ўмовах няволі. У залежнасьці ад узроўню адукацыі і сацыяльнага разьвіцьця яна можа быць рознай. Гэта, перш за ўсё, чытаньне кніг (у кожным ізалятары, турме, папраўчай установе ёсьць бібліятэкі), газэт, прагляд тэлевізійных перадач. Дзейсны спосаб падтрымаць і нават пашырыць інтэлект — вывучэньне замежнай мовы, пры гэтым адбываецца трэніроўка памяці. Можна паспрабаваць прыдумляць крыжаванкі. Ня шкодзіць задумвацца пра наступствы любых вашых ды чужых рашэньняў, аналізаваць перавагі і недахопы розных варыянтаў, весьці дзёньнік.

Цягам усяго майго зьняволеньня я натаваў свае думкі на розных аркушах ды абрыўках паперы. Па сутнасьці, гэтак жа я рабіў і на працягу ўсяго майго сьвядомага жыцьця. Аднак менавіта за кратамі адбылася канцэнтрацыя майго мысьленьня ды ўвагі на самых галоўных для мяне навуковых праблемах.

Калі ў галаве ўзьнікала нейкая гіпотэза, я потым некалькі дзён або тыдняў абдумваў яе, праглядаючы тую навуковую літаратуру, якая ў мяне была.

Сваёй любімай навукай я ў турме займаўся шмат, бо гэта для мяне ня проста звыклая праца, але і справа жыцьця, задавальненьне, радасьць, асалода. Калі ў турэмнай камэры я стамляўся фізычна і маральна, я заплюшчваў вочы і пагружаўся ў мой сьвет. З поўнай упэўненасьцю магу сказаць, што навука стала маім выратаваньнем, яна прымусіла мяне жыць і змагацца, адстойваючы ўласныя прынцыпы. Працуючы ўначы за кратамі над атрыманымі вынікамі, я сьпяшаўся, бо разумеў, што магу не пасьпець сказаць тое, што, неабходна сказаць. Акрамя дапаможніка па выжываньні я ў тых умовах напісаў кнігу для францускага выдавецтва, шэраг навуковых артыкулаў, прысьвечаных уплыву экалёгіі на здароўе чалавека.

Наколькі мне вядома, палітвязень, гісторык паводле адукацыі Зьміцер Дрозд таксама напісаў у няволі навуковую манаграфію. А да таго ж пасьля вызваленьня — кнігу вершаў. Спрабаваць пісаць у вязьніцы пачынаюць многія — хто кнігі, хто вершы, хто прозу. Гэта цікава, і гэта дапамагае.

З чытацкага форуму на сайце Свабоды:

Галіна, **Менск**: Гэтую частку турэмнай сагі чытала з хваляваньнем... напісана шчыра і эмацыйна. Так, галоўнае ў сытуацыі, калі блізкі чалавек трапіў у бяду, стаць для яго гэткай моцнай сьцяной, на якую ён можа абаперціся...

Кніжнік: Юры Іванавіч, а якая літаратура карыстаецца найбольшым попытам у турмах? Дэтэктывы? Любоўныя раманы? Гісторыя? Проста вельмі шмат кніжак назапасілася дома. Вось і думаю: можа, у турэмную бібліятэку адаслаць? Толькі, ці будуць чытаць...

Бандажэўскі: Дзякуй вялікі за вашу інфармацыю. Пасылайце, калі ласка, будуць чытаць, абавязкова будуць чытаць. Людзям патрэбная інтэлектуальная пажыва. Я працiўнік кніг, прысьвечаных гвалту, лічу, што яны наносяць шкоду псыхічнаму здароўю людзей, асабліва ў месцах пазбаўленых волі.

2 вязынка: Калі вы, Юры Іванавіч, сядзелі, зь Беларусі, здаецца, вам пісалі толькі родныя. Здаецца ніводзін з палітыкаў не зрабіў ніякай заявы ў сувязі з вашым арыштам... Ці маеце вы крыўду на гэтых людзей?

Бандажэўскі: Я ня ведаю імёнаў беларускіх

апазыцыйных палітыкаў, якія б пачалі гаварыць пра мяне да таго моманту, калі пра гэта пачалі гаварыць ва ўсім сьвеце, калі мяне пачала падтрымліваць міжнародная грамадзкасьць, палітыкі і праваабаронцы — Міжнародная Амністыя, Эўрапарлямэнт...

Я не крыўдую на гэтых людзей, у кожнага свой шлях і сваё стаўленьне да таго, што адбываецца.

Я таксама не злуюся на канкрэтных калісьці адданых мне людзей, што сталі прыладай у руках тых сіл, якім мая дзейнасьць як навукоўца і лекара была непатрэбная, і здрадзілі мне.

Вязынка: Цікава, а сам аўтар пісаў (ці піша) лісты вязьням? Ясна, што гэтая кніга можа лічыцца неацэннай падтрымкай, але размова не пра гэта, а пра асабістую падтрымку канкрэтнаму чалавеку.

Бандажэўскі: Наколькі магу, я дапамагаю людзям, але маё ліставаньне з кім-небудзь у Беларусі было і застаецца праблематычным. Я думаю, чытачы разумеюць прычыны гэтага. Пэўны час я знаходзіўся ў статусе «ворага народу» (магчыма, і цяпер маю такі статус — пасьля майго выступу 17 красавіка 2008 году ў Эўрапейскім парлямэнце адпаведную заяву зрабіла беларускае МЗС), і, натуральна, адкрытыя

кантакты са мной могуць дазволіць сабе нямногія людзі, якія жывуць у Беларусі. Хіба што сябры маёй сям'і. Я буду вельмі рады, калі сытуацыя зьменіцца.

Мама, **Менск**: Усе кнігі, якія перадаюць сваякі, застаюцца ў турмах і калёніях. У СІЗА КДБ кнігі перадаваць наогул нельга. Ведаю, што многія правяраючыя міліцэйскія чыны, бяруць «сабе на памяць» тыя кнігі зь бібліятэк, якія ім спадабаліся. Адзін сьвятар параіў мне абавязкова перадаць Дастаеўскага «Запіскі зь мёртвага дому». Саму жудасьць бярэ.

Мінак: У свой час былая дэпутатка Вольга Абрамава распавяла «Свабодзе», зь якой цяжкасьцю яна выбівала сродкі для набыцьця кніг у турэмныя бібліятэкі:
«Прыкладна 15% нашага корпусу ў вельмі грубай катэгарычнай форме адмовіліся ўдзельнічаць у дабрачыннай кампаніі ў падтрымку асуджаных. Сярод іх былі і прадстаўнікі кіраўніцтва парлямэнту, якія заявілі, што гэтыя людзі не заслугоўваюць ніякай ласкі, што гэта брыда і што няма чаго зьбіраць ім штосьці, каб яны чыталі, тым больш што яны ў жыцьці і кнігі не разгорнуць».

Алена, **Менск**: Дазволю сабе крыху дапоўніць рэкамэндацыі сваякам асуджаных, прабачце мяне, Юры Іванавіч!

Ніколі ня плачце прыканцы спатканьняў!!! Проста ніколі!!! Вашы сьлёзы ваш родны чалавек «панясе» з сабой і будзе ўсё зноў і зноў перажываць! Потым адравецеся: на вуліцы, за дзьвярыма, але гледзячы ў родныя вочы — ніколі! І абавязкова прыканцы спатканьня кажыце пра тое, што хутка будзе наступнае (нават калі і ня хутка і ці будзе), гэта псыхалягічна настройвае асуджанага на чаканьне наступнай радасьці, а не на тое, што вось гэтае спатканьне ўжо сканчаецца, і далей зноў беспрасьветныя шэрыя будні. Яны, вядома, усё роўна будуць шэрымі, але ў іх ужо будзе чаканьне сустрэчы!

Цешце і зьдзіўляйце сваіх блізкіх, якія знаходзяцца за кратамі. Раптам адпраўце прыгожую паштоўку, пішыце «шматсэрыйныя» лісты — уключыце фантазыю! Вам тут гэта здаецца непатрэбным дзяцінствам, а там гэта паказчык таго, што аб асуджаным думаюць, імкнуцца яго пацешыць, паказчык таго, што ён патрэбны!

Падумайце, чым цікавіцца ваш асуджаны — псыхалёгія, выпальванне, замежныя мовы — што заўгодна — але забясьпечце яму літаратуру, наглядны матэрыял, для заняткаў цікавай для яго справай.

Парада жонкам — адна кропля вашай парфумы на ліст, і асуджаны думкамі пераносіцца да вас, дадому.

Шліце як мага больш фатаграфій! Асуджанаму цікава ўсё, што адбываецца з вамі і вакол вас, вось і фатаграфуйце! Гэтыя фатакарткі рэальна пераносяць асуджаных думкамі ў ваша жыцьцё і ствараюць ілюзію ўдзелу ў ім і прысутнасьці.

Заўсёды райцеся са сваім асуджаным пры прыняцьці рашэньняў, пытайцеся ў яго парады па любых пытаньнях! Гэта стварае адчуваньне, што чалавек займае вельмі важнае месца ў вашым жыцьці.

Заўсёды абараняйце свайго асуджанага! Лепш падняць паніку на пустым месцы, чым не падняць і... бо вынік вашага маўчаньня можа быць любым, нават самым трагічным. І ня бойцеся начальнікаў, атраднікаў, супрацоўнікаў ДВП і МУС, якія будуць вас палохаць тым, што ваша актыўнасьць нашкодзіць блізкаму чалавеку — нічога падобнага! Вядома, калі вы не зьбіраецеся дамагчыся выніку, тады ня варта і пачынаць, але калі ўжо пачалі — ідзіце да канца! Паверце майму досьведу: дамагчыся можна вельмі шмат чаго, калі сапраўды змагацца!

І апошняе — беражыце вашых асуджаных! Выдатна разумею, што ўтрымліваць асуджанага ў месцах пазбаўленьня волі вельмі і вельмі цяжка, але ніколі не забывайцеся, што ім там таксама ой як не салодка.

Вера

Апошнім часам ад сваякоў вязьняў даводзіцца чуць пытаньні кшталту: ці абавязкова трэба прайсьці шлях да веры, каб выжыць за кратамі? Маўляў, блізкі чалавек сядзіць, мае шмат хваробаў, дэпрэсіяў, а да веры не зьвяртаецца.

Мне цяжка даваць парады на гэтую тэму. Кожны ідзе сваёй дарогай. Я маю свой досьвед выжываньня, але кожны сам вырашае, што яму рабіць. Нельга заганяць чалавека ў царкву, прымушаць рабіць тое, чаго ён ня хоча.

Сам я вернік, які лічыць, што Сьвет пазнавальны, і што гэта робіць наша жыцьцё цудоўным і асэнсаваным. Менавіта таму вера разам з працай дасьледчыка, якой я няспынна займаўся, сталі для мяне ў турме вялікай крыніцай энэргіі. Адзначу, што ўлада, якая кідае ў вязьніцы людзей, выкарыстоўвае самыя розныя мэтады дзеля таго, каб зьняволеныя адвыклі думаць. У

тым ліку, і рэлігію. Замест таго, каб дапамагчы чалавеку супраціўляцца сытуацыі, царкоўнікі, якія маюць прадстаўніцтва ў месцах пазбаўленьня волі, прапаведуюць пакорлівасьць уладзе, услаўляюць яе, а яшчэ больш яе кіраўніка. Пэўная праца ў гэтым пляне праводзілася і са мной. Аднак я адмовіўся ад такога роду духоўных паслугаў.

…Я пахрысьціўся ў праваслаўнай царкве Пятра і Паўла ў Гомелі за некалькі месяцаў да арышту. Гэта адбылося зімой 1999 году, калі мне споўнілася 42 гады. Мне цяжка камэнтаваць, чаму я гэта зрабіў. Ніякіх афіцыйных падставаў для гэтага не было. Фармальна гэта не было наўпрост зьвязана з маёй прафэсійнай дзейнасьцю, я адмыслова над гэтым ня думаў. Падставай паслужыў адзін факт, на першы погляд непрыкметны. Але я прыйшоў у царкву і прыняў хрост. Пасьля я зразумеў, як гэта было важна для мяне. Вера ў Бога дапамагла мне асэнсаваць шмат якія аспэкты майго жыцьця і выжыць.

Яшчэ 16-гадовым юнаком я быў апантаны ідэяй інтэлектуальнага і фізычнага самаўдасканаленьня. Я вельмі шмат чытаў, аналізаваў. Гэта была пераважна навуковая літаратура па мэдыцыне і біялёгіі, вельмі часта замежная ў расейскіх перакладах.

І мой мозг стаў інтэнсіўна працаваць над праблемай, якую я палічыў найважнейшай у жыцьці людзей, — анкалягічныя захворваньні, іх прычыны ды мэханізмы ўзьнікненьня. Гэтыя пытаньні хвалявалі мяне дзень і ноч. За адносна кароткі час я адчуў, што пачынаю разумець некаторыя мэханізмы на клеткавым узроўні. Гэта не былі стандартныя, вядомыя ў навуцы палажэньні. Цэлы шэраг аспэктаў гэтай глябальнай праблемы біялёгіі і мэдыцыны зьявіўся ў мяне ў галаве ў выглядзе аксіём, раней нікім не апісаных. Аднойчы я ўбачыў усе элемэнты міжклеткавага ўзаемадзеяньня на аснове бялковых малекул (я іх назваў функцыянальнымі і рэгулятарнымі пратэінамі) на кафляных клетках у кухні нашай кватэры ў Горадні. Я хутка запісваў гэтыя зьвесткі, адчуваючы, што тэкст мне дыктуе нехта зьверху. Матэрыялу было шмат, і я баяўся прапусьціць важныя палажэньні. У галаве паўстала ўся тэорыя міжклеткавай рэгуляцыі і дыфэрэнцыяваньня. Асобныя аспэкты гэтай тэорыі я дапрацоўваў пасьля, у тым ліку і ў вязьніцы.

Я апісваю гэтую падзею ў выдадзенай у 2006 годзе ў Францыі кнізе «La philosophie de ma vie. Journal de prison» («Філязофія майго жыцьця. Турэмны дзёньнік»). На

працягу многіх гадоў я спрабаваў адаптаваць дадзеную тэорыю ў навуковай супольнасьці. Першыя публікацыі па праблеме сустрэлі нямала варожых нападак з боку некампэтэнтных у гэтым пытаньні навуковых дзеячаў. Але з кожным годам я назіраю, як асобныя элемэнты гэтай тэорыі пацьвярджаюць навукоўцы з найбуйнейшых лябараторый сьвету, і цешуся гэтаму.

Вера не пазбаўляе небходнасьці змагацца за існаваньне

Цяпер, праз чатыры дзесяцігодзьдзі, лічу, што гэтым Бог узнагародзіў мяне за стараньне спазнаць навакольны сьвет, жаданьне дапамагчы людзям, якія паміраюць ад злаякасных пухлін. Усё, праз што мне даводзіцца праходзіць у жыцьці, — выпрабаваньне, тэст на вернасьць служэньню навуцы. У мяне няма сумненьняў і ваганьняў у абраным шляху. Я ані не шкадую пра тое, што мне давялося перажыць. Дарэчы, навуку можна рабіць паўсюль, у тым ліку ў турме. Гэтаксама паўсюль можна мысьліць. У такія моманты забываеш, дзе ты.

Падчас адседкі, напрыклад, я атрымаў адказы на тыя пытаньні, якія хвалявалі мяне на волі і якія я так і ня змог асэнсаваць. Як

дасьледчыку мне было вельмі важна праналізаваць пэрыядычнасьць зьяўленьня асноватворных думак ва ўласнай галаве, аддаючы вялікую ўвагу лічбам. Аднак, відаць, існуе заканамернасьць разумовай дзейнасьці, якая нам, сьмяротным, не даступная. Важная для нас інфармацыя, ісьціна адкрываецца зьверху паступова, па меры нашага руху да пэўнай мэты. Гэта як у кампутары, калі націскам клявішаў удаецца разьвязаць тую ці іншую задачу.

У калёніі я прачытаў сёе-тое зь перакладзенай на расейскую мову літаратуры пра ролю лічбаў. І раптам зусім нечаканая бандэроля з Францыі з кнігай «Godel Escher Bach. Les Brins d'une Guirlande Eternelle» («Гёдэль, Эшэр, Бах: гэтая бясконцая гірлянда») амэрыканскага навукоўца-фізыка Дугласа Гофштатэра (Douglas Hofstadter). Кніга прысьвечаная праблеме адлюстраваньня культурных дасягненьняў у матэматычных формулах. У ёй аўтар зьвяртаецца да славутых парадоксаў прасторы і часу, знаходзіць паралелі паміж карцінамі Эшэра, музыкай Баха і такімі living рознымі дысцыплінамі, як фізыка, матэматыка, лёгіка, біялёгія, нэўрафізіялёгія, псыхалёгія і дзэн-будызм і разважае над адной з найвялікшых таямніц сучаснай навукі: якім чынам

чалавечае мысьленьне спрабуе зразумець само сябе.

Даслала ў калёнію тую бандэролю незнаёмая француржанка Valeria Seiojala. Дзякуючы гэтай кніжцы я нечакана пачаў разумець сэнс і значэньне асобных лічбаў у жыцьці чалавечага грамадзтва.

Найвышэйшы пачатак ёсьць ва ўсім, што нас акружае, і калі мы хоць трохі пачынаем гэта разумець, то наша дзейнасьць пачынае набываць нейкі сэнс. Чалавек — праваднік той інфармацыі, якая паступае з Космасу, у гэтым яго місія на Зямлі. Калі ты яе выконваеш кепска, то тваё існаваньне пазбаўленае сэнсу, ты зьбіваесься з дарогі і гінеш. Спачатку духоўна, потым фізычна.

І яшчэ. Седзячы ў няволі, я пераканаўся, што вера ўзьнікае або ўзмацняецца, як правіла, у экстрэмальных умовах. Зразумела, вера не пазбаўляе чалавека выбару, не падмяняе сабой ягоную дзейнасьць, не пазбаўляе неабходнасьці змагацца за існаваньне. Вера толькі палягчае душэўныя пакуты, дае сілу для гэтай барацьбы. Дзякуючы веры чалавек канцэнтруе сваю энэргію і гэтым уплывае на свой лёс, на стан свайго духу і цела.

Менавіта канцэнтрацыя энэргіі духу ляжыць у аснове ўсёй дзейнасьці чалавека.

На Ўсходзе гэтаму навучыліся і вельмі інтэнсыўна выкарыстоўваюць у розных сфэрах грамадзкага жыцьця. Магчыма, гэтая ўласьцівасьць — канцэнтрацыя энэргіі асобнага чалавека — тое, што абʼядноўвае ўсе разнастайныя рэлігіі.

З чытацкага форуму на сайце Свабоды:

Ананім: Я думаю, гэта асабісты досьвед прафэсара Бандажэўскага, тут трэба было выбраць жанр мэмуараў. Магчыма, людзі, схільныя да рэфлексіі, і прыходзяць у турме да Бога, але большасць вырашае праблемы выжываньня і нават наўрад ці здольная да самастойнага мысьленьня.

Злая: Мой знаёмы, які сядзеў, расказваў, як да іх прыходзіў нейкі сьвятар — ня памятаю, можа каталіцкі, можа эвангеліст — чытаў казань, потым пакінуў вязьням некалькі Біблій. Дык выдраныя лісты з гэтых кніжак потым выкарыстоўваліся ў прыбіральнях. А вы кажаце «вера ўзьнікае або ўзмацняецца ў экстрэмальных умовах». Няма ў большасьці там за душой нічога.

Ні злая ні добрая: На жаль, няма нічога за душой і ў многіх на волі. Вера ў Бога — усяго толькі спосаб адказаць на пытаньне, хто ты і навошта зьявіўся на гэтай зямлі.

Зразумела, гэтыя пытаньні прыходзяць да тых, хто здольны думаць і мае штосьці за душой.

Праваслаўны: Дзіўна, што прафэсар пахрысьціўся ў праваслаўнай царкве. Мяркуючы па тэхніках, якія ён выкарыстоўваў, я думаў, што ён індуіст які-небудзь ці будыст.

Бандажэўскі: Сыстэма выжываньня не абавязкова мусіць быць зьвязанай з той ці іншай рэлігіяй.

Фама: А як там (у турме) з таямніцай споведзі? Здуру прызнаецца даверлівы зэк папу, а той — да начальніка калёніі. Ці не бывае такога?

Бандажэўскі: Я думаю, усякае бывае. Я не хадзіў ні да таго, ні да другога.

Пытаньне Бандажэўскаму: Бандажэўскі піша: «Замест таго, каб дапамагчы чалавеку супраціўляцца сытуацыі, царкоўнікі, якія маюць прадстаўніцтва ў месцах пазбаўленьня волі, прапаведуюць пакорлівасьць уладзе, услаўляюць яе, а яшчэ больш яе кіраўніка. Пэўная праца ў гэтым пляне праводзілася і са мной. Аднак я адмовіўся ад такога роду духоўных паслугаў.»
Калі Бандажэўскі не хадзіў на споведзь, на казаньні, значыць ён вернік, але неўцаркоўлены? Ці як?

Бандажэўскі: Пры магчымасьці я наведваў

службы, але не спавядаўся ў турме, бо ўжо выявіў мэханізм узьдзеяньня на мяне з дапамогай служыцеляў царквы. Якая ж тут споведзь людзям, якім не давяраеш? Да Бога можна зьвяртацца наўпрост, ёсьць малітвы, якіх я ўвесь час прытрымліваюся.

Viktar, **Miensk**: Шаноўны Юры Іванавіч, прашу Вас разгледзець яшчэ і маё пытаньне. Як вядома з Новага (рытуальнага) Запавету, нам загадана рабіць толькі дзьве рытуальных дзеі. Гэта праводзіць Сьвятую вячэру ў памяць пра Госпада (1 Кр 12:24-25) і бапцізіць (хрысьціць) у імя Айца і Сына і Сьвятога Духа (Мц 28:19). Вядома, што ў Госпада няма нічога агульнага з князем сьвету гэтага (2 Кр 6:14-18). Дык на якім грунце Гасподзь будзе прымаць прапанаваныя вамі рытуальныя дзеі?

Бандажэўскі: Я думаю, што такія рытуальныя дзеяньні — гэта спосаб, які дазваляе падтрымліваць жыцьцёвую энэргію ў чалавеку. А ўсё, што садзейнічае сьцьвярджэньню жыцьця на Зямлі, не супярэчыць Богу.

Галіна, **Менск**: У Польшы на міжнародным каталіцкім кінафэстывалі я пазнаёмілася зь сястрою Прэмай (ордэн фрацысканаў) зь Індыі. Яна расказала, што выкарыстаньне ёгаўскіх практык садзейнічае толькі фізычнаму ўмацаваньню і ня шкодзіць духоўнаму жыцьцю. Я пераказала ўсё гэта

даволі коратка, але ў асноўным тэолягі зь ёю пагадзіліся.
Праф. Бандажэўскі — хрысьціянін, які жыве па-за межамі прымітыўнага асэнсаваньня сытуацый. Гэта тычыцца пытаньня ўласнага волевыяўленьня. Гасподзь дапаможа, але чалавек таксама павінен рабіць намаганьні.

Галаданьне і ежа

Значнасьць харчаваньня для падтрымання жыцьця не падлягае аніякаму сумневу. Бязь ежы жыцьцё немагчымае наагул.

Апошнім часам беларускія зьняволеныя ўсё часьцей зьвяртаюцца да такіх акцыяў, як пратэстныя галадоўкі. Як лекар і як чалавек, які хварэў у няволі, хачу адзначыць: я праціўнік пратэстнага галаданьня ў такіх умовах.

Адстойваць свае ідэалы магчыма, калі кантралюеш сваю нэрвовую сыстэму. Калі ж вы галадаеце, то рэзка зьнясільваецеся. Вы ня можаце адэкватна рэагаваць на сытуацыю. На мой погляд, гэта тое, чаго дамагаюцца тыя, хто вас кінуў за краты.

Сьведчу, што калі чалавек у экстрэмальных умовах ня будзе прымаць ежу цягам месяца, ад яго нічога не застанецца ўвогуле. Ва ўмовах радыяцыі — тым больш, бо ў арганізьме адбываецца шмат дэструктыўных працэсаў. Адмаўляцца ад любых прадуктаў

на гэтым этапе — гэта ненармальна. Сам я, нягледзячы на ўсю цяжкасьць маёй сытуацыі, не галадаў.

Калі ў табе ў тых умовах бачаць моцнага, перакананага чалавека, гэта істотна большая рэзыстэнтнасьць, чым выклік: «Вось я зараз памру ў вас на вачах!» Чалавек павінен імкнуцца рэалізаваць сябе поўнасьцю. Вось маё асноўнае пажаданьне тым, хто сядзіць там.

Гарманальныя зьмены падчас пратэстнага галаданьня

Галаданьне зьяўляецца цяжкім стрэсам для арганізму. Найбольш яскравыя зьмены адбываюцца ў гарманальнай сыстэме. Зьмяняюцца суадносіны актыўных і неактыўных формаў гармонаў шчытападобнай залозы, зь перавагай апошніх.

Трэба падкрэсьліць, што пры галаданьні зьніжаецца інтэнсыўнасьць абмену рэчываў, пра што сьведчыць зьмяншэньне спажываньня кіслароду і адмоўны азоцісты баланс, абумоўлены ўсё большым утрыманьнем мачавіны ў крыві.

Падчас галаданьня непазьбежна разьвіваецца недастатковасьць вітамінаў, мікраэлемэнтаў і макраэлемэнтаў. Гэта прыводзіць

да сур'ёзных мэтабалічных зрухаў. У прыватнасьці, недахоп тлушчараспушчальных вітамінаў (А, Е) прыводзіць да гіпавітамінозу (дэфіцыту вітамінаў) з адпаведнай клінічнай карцінай (у чалавека зьніжаюцца працаздольнасьць, канцэнтрацыя, пагаршаецца сон. Сыстэматычны недахоп вітамінаў адбіваецца на стане скуры, сьлізістай, мышцаў, касьцей і важнейшых функцыях арганізму — такіх як рост, інтэлектуальныя і фізычныя магчымасьці, працяг роду, ахоўныя сілы).

Паказальна, што ў жыхароў Беларусі рэгіструецца недастатковасьць названых вітамінаў у арганізьме. Гэта асабліва небясьпечна ва ўмовах дзеяньня радыеактыўных агентаў, якія актывуюць працэсы перакіснага акісьленьня ліпідаў і ўтварэньня свабодных радыкалаў.

У сувязі з гэтым галаданьне ва ўмовах радыяцыйнага ўзьдзеяньня адбываецца зь яшчэ больш выразнымі дэструктыўнымі працэсамі ў тканках і клетках.

Сыстэма харчаваньня па д'Адамо

За час адседкі я, як і многія вязьні, страціў шмат вагі. Але без галадовак. Я ставіўся з павагай да турэмных прадуктаў, хаця, падобна

многім іншым сядзельцам, я напэўна ніколі не ўжываў бы на волі ежу кшталту той, што даюць арыштантам. Там жа я еў і той хлеб, і тую баланду, якую мне прыносілі, усё, што адпавядала парадам амэрыканскага навукоўца-дыетоляга Пітэра д'Адамо. Яго сыстэму харчаваньня (П. д'Адамо, К.Уитни. Кухня группы крови, 2001), да якой я прыйшоў у няволі, лічу найбольш эфэктыўнай у дачыненьні да людзей у экстрэмальных умовах.

Адзначу пры гэтым, што большасьць людзей у няволі (як і на волі таксама) харчуюцца бессыстэмна. Тым часам найбольш «прасунутыя» вязьні, вывучаючы свой арганізм, самі інтуітыўна прыходзяць да ўласных сыстэмаў. Так практыкуецца, напрыклад, макрабіятычная сыстэма (збалянсаванае харчаваньне), якая паходзіць з Усходу і накіраваная на выкарыстаньне жыцьцёвай энэргіі ежы.

У аснове сыстэмы харчаваньня паводле Пітэра д'Адамо ляжыць наступны прынцып: зьнясілены ва ўмовах няволі арганізм мусіць ужываць найбольш лёгкія з гледзішча засваеньня прадукты і ў выніку траціць на іх найменш энэргіі. Размова ідзе пра сумяшчальнасьць рэчываў, зь якіх яны складаюцца, з працэсамі абмену рэчываў у

арганізьме таго ці іншага чалавека. Аказваецца, нягледзячы на зьнешняе падабенства асноўных мэтабалічных цыклаў, існуюць індывідуальныя, папуляцыйныя, расавыя асаблівасьці. І менавіта імі вызначаецца пераноснасьць або непераноснасьць некаторых харчовых прадуктаў. Ад стану абмену рэчываў залежыць энэргетычнае поле чалавека, яго здольнасьць супрацьстаяць зьнешнім духоўным і фізычным узьдзеяньням. Вось жа, фактар харчаваньня ў экстрэмальных умовах вельмі важны.

Амэрыканскі лекар-натурапат і вучоны-дыетоляг пры распрацоўцы канцэпцыі харчаваньня людзей у залежнасьці ад групы крыві адштурхнуўся ад антыгенаў і стварыў практычныя рэкамэндацыі. Яны ня толькі падтрымліваюць жыцьцядзейнасьць здаровых людзей на належным узроўні, але і аказваюць лячэбнае і прафіляктычнае ўзьдзеяньне пры шэрагу захворваньняў.

Варта асабліва падкрэсьліць, што і сама рэакцыя арганізму на стрэс залежыць ад групы крыві. У прыватнасьці, людзі з 2-й групай крыві схільныя да празьмернай рэакцыі нават на нязначны фактар стрэсу, рэагуючы падвышэньнем адрэналіну і картызолу ў пэрыфэрычнай крыві. Блізкія да іх — асобы з 3-й групай. А вось людзі з

1-й групай нашмат больш устойлівыя да стрэсу, чым людзі з 2-й і 3-й. Паводле гэтага паказчыку носьбітам 1-й групы блізкія людзі з 4-й.

Якія прадукты найлепш дасылаць у няволю ды набываць у турэмнай атаварцы?

Не паглыбляючыся ў нюансы дыетычнай канцэпцыі Пітэра д'Адамо, лічу сваім абавязкам выкласьці асноўныя прынцыпы харчаваньня людзей з рознымі групамі крыві, бо гэта дазволіць зьняволеным лягчэй пераносіць пакуты няволі і менш хварэць. Калі вязень атрымлівае пасылку ў лепшым выпадку два разы на год, то родным трэба сабраць перадачу максымальна якасную.

Тое самае тычыцца і выбару прадуктаў у турэмнай краме.

Нават улічваючы тое, што за апошні час эканамічны стан грамадзтва істотна пагоршыўся і харчовы рацыён у многіх сем'ях звузіўся, я наўмысна пакідаю ў пераліку прадуктаў тыя, якія шмат для каго зь беларусаў цяпер выглядаюць дэлікатэснымі, неабавязковымі. Распрацоўваючы сыстэму харчаваньня адпаведна групе крыві, амэрыканскія навукоўцы імкнуліся зрабіць яго

гарманічным, збалянсаваным. Я ж толькі выкарыстоўваю ды ўкараняю гэтыя рэкамэндацыі. Лічу, што ў нас любы ўдумлівы чалавек (а жаданьне выжыць уласьцівае менавіта ўдумлівым людзям) паспрабуе адаптаваць рэкамэндацыі пад сябе, пад фінансавыя магчымасьці сям'і ды выбар на айчынным харчовым рынку, нават пад тую ежу, якая выдаецца ў турме.

Дадам, што сярод тых, хто сядзеў у адзін час са мной, і тых, хто сядзіць у беларускіх турмах цяпер — людзі з самым розным дастаткам — ад немаёмных да вельмі заможных. Харчовыя перадачы вязьням дэманстравалі самыя розныя спажывецкія кошыкі: ад семак і вады да сапраўды дэлікатэсных прадуктаў. Прычым, дэлікатэсы нярэдка атрымлівалі вязьні, чые сем'і мелі даволі сьціплыя даходы. Усё дзякуючы іх маці і жонкам, якія нярэдка дзеля дадатковых грошай уладкоўваліся адразу на некалькі прац, абы толькі падтрымаць пасылкай роднага ім чалавека

…Калі казаць пра мой уласны досьвед, то, як і большасьці сем'яў зьняволеных, маім сямейнікам было і дорага, і складана сабраць харчовую пасылку ў няволю. Я, зыходзячы з сваёй 3-й групы крыві, сам выбіраў прыярытэтныя для мяне прадукты з

тых, якія ня мог набываць у атаварцы або атрымліваць зь ежай у турэмнай сталоўцы. Не падыходзілі майму арганізму макароны ды грэчка, якія сваякі часта кладуць у пасылкі. Таму я прасіў передаваць мне, напрыклад, аўсянку. Еў рысавую кашу, стараўся спажываць як мага болей гародніны. Прасіў, каб мне перадавалі капусту, а замест дэлікатэснай вэнджанай каўбасы — салёнае сала, якое цудоўна рабілі мае мама ды жонка. У гэтым прадукце, дарэчы, радыяцыя практычна не назапашваецца. Вярнуўшыся ўначы са зьняволеньня дадому, я адразу адрэзаў кавалак і з задавальненьнем зьеў...

Падкрэсьліваю, што ў няволі вельмі важныя тыя прадукты, якія ў залежнасьці ад асаблівасьцяў арганізму засвойваюцца лёгка, і на якія арганізм ня траціць шмат энэргіі.

Толькі тады гэтыя прадукты дапамогуць, а не пашкодзяць чалавеку.

З чытацкага форуму на сайце Свабоды:

Нехта: Усё часьцей даводзіцца чуць, што працяглыя галадоўкі палітвязьняў — гэта туфта, і тыя, быццам бы, цішком штосьці ядуць. Усё гэта бачаць мянты і астатнія

зэкі, і таму з галадоўнікаў сьмяюцца. Гэта так?

Бандажэўскі: Ня ведаю, дзе праўда, а дзе не. Лічу, што чалавек у турэмных умовах павінен цалкам кантраляваць сябе, ва ўмовах поўнага галаданьня гэта немагчыма.

Нязлая: Ад тых, хто там сядзеў, чула: ежа там такая, што людзі за лепшае лічаць галадаць, чым есьці гэтую атруту. А пра вітаміны ў той ежы і казаць няма чаго!

Бандажэўскі: Гэта так. Таму я і зьвяртаю ўвагу сваякоў на неабходнасьць дбайнага падбору перадач для харчаваньня зьняволеных. Другі шлях — дапамога арганізацый, якія займаюцца пытаньнямі зьняволеных. Трэба зьбіраць і пасылаць грошы вязьням для таго, каб тыя маглі набываць прадукты ў крамах калёній.

Алена, **Менск**: Ежа там агідная, ніхто не спрачаецца, але галадаць проста з-за гэтага ніводзін асуджаны ня будзе! Вядома, калі ёсьць магчымасьць падтрымкі з волі, тады можна і ня есьці тое, што ў сталоўцы даюць. Але тыя, у каго няма сваякоў, ядуць і пра галадоўку ня думаюць, паверце.

Маці: Майму сыну магу дасылаць перадачы толькі тры разы на год (гэта ў лепшым выпадку). Якія вітаміны дасылаць, улічваючы, што ён, падобна многім анархістам, ідэйны вэгетарыянец? Ад сала ды кілбасы

катэгарычна адмаўляецца. У калёніі есьць усё, акрамя страваў, дзе можа быць мяса. Наколькі шкоднае гэтае вэгетарыянства?

Бандажэўскі: Чаму шкоднае? Калі не ўзьнікае праблем з самаадчуваньнем і хапае сіл пры такой дыеце пераадольваць выпрабаваньні, у мяне няма пярэчаньняў. Але ў турэмных умовах патрэбныя разнастайныя і досыць дарагія прадукты, каб у поўнай меры забясьпечваць патрэбы арганізму і адчуваць сябе добра. Арганізму пастаянна патрэбныя вода- і тлушчараспушчальныя вітаміны — тыя, якія ўтрымліваюцца ў прадуктах жывёльнага і расьліннага паходжаньня і якія мы ўжываем у паўсядзённым жыцьці. Ва ўмовах зьняволеньня выбар гэтых прадуктаў вельмі абмежаваны. Таму трэба папаўняць недахоп за кошт вітамінных прэпаратаў. Я раблю акцэнт на абавязковым прыняцьці антыаксыдантных вітамінаў A, C і E, якія бароняць арганізм ва ўмовах хранічнага стрэсу, абумоўленага маральнымі і фізычнымі мерамі ўзьдзеяньня. Асабліва гэта тычыцца асобаў ва ўзросьце пасьля 40 гадоў. Зьвяртаю ўвагу на гарбату. Калі арганізм станоўча ўспрымае зялёны чай, то гэта добрая падтрымка для арганізму ва ўмовах пазбаўленьня волі. Гэты напой уключае ў сябе шмат карысных рэчываў. Японцы ўжываюць гарбату ўвесь

час, як у гарачым, так і ў халодным выглядзе (бутэлечкі прадаюцца ў аўтаматах), і славяцца сваім даўгалецьцем.

Алена, **Менск**: Маё стаўленьне да галадоўкі за кратамі таксама рэзка адмоўнае. У асуджаных і так няма сіл, а галадоўка падкошвае іх канчаткова, часта са сьмяротным зыходам у пэрспэктыве або зь вялізнымі праблемамі са здароўем. Для чаго? Усё роўна адміністрацыя на галадоўкі ўвагі не зьвяртае, адзіная магчымасць прыцягнуць да яе ўвагу — адправіць інфармацыю на свабоду, каб падтрымалі звонку. У асуджаных ёсьць значна больш дзейсны, але больш садысцкі спосаб пратэсту — членашкодніцтва — вось на гэта не зьвярнуць увагі адміністрацыя ня можа. Хоць я супраць такіх экстрэмальных спосабаў.

Кроў, стрэс і ежа

Адрозна ад цывілізаваных краінаў сьвету, у Савецкім Саюзе, а таксама ў постсавецкай Беларусі правільнае харчаваньне ніколі не разглядалася як адно з асноўных правоў зьняволеных, тым больш што ў тых умовах здароўе многіх ужо падарванае. На жаль, турэмную ежу, якая мае істотны ўплыў на якасьць жыцьця зьняволеных, нельга назваць якаснай і колькасна дастатковай.

Распрацаваная амэрыканцамі сыстэма харчаваньня паводле групаў крыві можа стаць для вязьня адным з спосабаў моцнай падтрымкі арганізму ва ўмовах стрэсу.

У параўнаньні з заходнімі эўрапейцамі, большасьць беларусаў, як на волі, так і ў турме, нічога ня ведаюць пра свае групы крыві. Хаця ў савецкія часы такія зьвесткі стаялі ў пашпартах. Сёньня веды найчасьцей прыходзяць, калі трэба рабіць экстраную апэрацыю або пераліваньне крыві. Я б параіў усё ж ведаць сваю групу крыві, нават і ў тым выпадку, калі вы не зьбіраецеся пераходзіць на прапанаванае мной харчаваньне.

Асноўная сыстэма клясыфікацыі крыві — сыстэма AB0 (а, бэ, нуль) паводле наяўнасьці або адсутнасьці пэўнага тыпу фактару «склейваньня» (аглютынагена): 0 (I) 1-я група крыві; A (II) - 2-я; B (III) 3-я; AB (IV) 4-я група крыві.

1-я група крыві (A)

Гэтую групу маюць каля 40% насельніцтва плянэты. Паводле клясыфікацыі амэрыканскага дыетоляга, людзі гэтай групы крыві належаць да так званых «паляўнічых».

Каб здымаць стрэс, найлепшыя спосабы — інтэнсіўныя фізычныя нагрузкі і эфэк-

тыўны абмен рэчываў. Апошняга можна дасягнуць праз дыету, якая грунтуецца на мясной ежы.

Стрававальная сыстэма людзей з 1-й групай крыві прыстасаваная да такой дыеты — у прыватнасьці, ёсьць схільнасьць да падвышанай кіслотнасьці страўнікавага соку. Доля жывёльных бялкоў у ежы павінна ўзрастаць па меры павелічэньня фізычнай нагрузкі і цяжкасьці стрэсавых сытуацый. Разам з тым малочныя і збожжавыя прадукты не настолькі важныя, як для ўладальнікаў іншых груп крыві.

Акрамя мяса, мэтазгодна спажываць рыбныя прадукты. Пры гэтым варта рэгулярна ўжываць рыбін тлушч — гэта эфэктыўны сродак для прафіляктыкі і лячэньня захворваньняў тоўстай кішкі (каліты, хвароба Крона), да якіх у асобаў з 1-й групай крыві ёсьць схільнасьць.

Варта мець на ўвазе, што людзі з гэтай групай крыві маюць тэндэнцыю да недастатковасьці функцыі шчытападобнай залозы — гіпатэрыёзу. У сувязі з гэтым можа быць апраўданым і спажываньне марскіх прадуктаў, якія ўтрымліваюць ёд.

Людзям з 1-й групай крыві не рэкамэндуецца вялікая колькасьць малочных прадуктаў і яек, таму неабходна ўжываць да-

даткі, якія ўтрымліваюць кальцый. Варта рэгулярна ачышчаць стрававальны тракт алеямі.

Уладальнікі 1-й групы крыві дрэнна засвойваюць бабовыя, не пераносяць прадуктаў з суцэльнага пшанічнага зерня. Асьцярожна трэба ўжываць макаронныя вырабы зь цьвёрдай пшаніцы. Разам з тым паказаная гародніна. Што да кукурузы, то варта памятаць, што ў ёй утрымліваюцца лектыны — бялкі, якія могуць парушаць вытворчасьць інсуліну падстраўнікавай залозай, а гэта вядзе да разьвіцьця цукровага дыябэту і паўнаты. Гародніна сямейства пасьлёнавых, у тым ліку бульба і баклажаны, таксама ўтрымлівае лектыны. У людзей з гэтай групай крыві яны могуць выклікаць разьвіцьцё артрытаў.

Садавіна, як і гародніна, — выдатная крыніца клятчаткі. Яна таксама ўтрымлівае вітаміны і мінэральныя рэчывы. Аднак варта пазьбягаць апэльсінаў, мандарынаў, суніц з-за іх высокай кіслотнасьці. Асьцярожна ўжываць варта і дыні: у іх ёсьць плесьневыя грыбкі, а да іх адчувальнасьць у носьбітаў 1-й групы крыві павышаная.

Гарбата і зёлкі павінны аказваць заспакаяльнае ўзьдзеяньне на стрававальны тракт і не раздражняць імунную сыстэму. Таму прыдатныя ліпа, мята перачная, ягады шып-

шыны, хмель, а таксама зялёная гарбата. Варта абмежаваць спажываньне кавы, бо яна выклікае павышэньне кіслотнасьці страўнікавага соку, а гэта вядзе да захворваньняў страўнікава-кішачнага тракту.

Каву цалкам можа замяніць зялёная гарбата. Яна таксама ўтрымлівае багата рэчываў, якія стымулююць арганізм, у прыватнасьці кафэін.

2-я група крыві

Гэтую групу крыві маюць прыкладна 30% насельніцтва на Зямлі. Дыетолягі ўмоўна называюць іх «земляробамі» (а таксама вэгетарыянцамі).

Каб здымаць стрэс, — заспакаяльныя працэдуры (ёга, энэргетычныя практыкаваньні, мэдытацыя), якія забясьпечваюць рэляксацыю. Носьбіты 2-й групы крыві дрэнна пераносяць псыхалягічныя ўзьдзеяньні: ім неабходна авалодаць майстэрствам самазаспакаеньня. Калі гэтага не рабіць, то працяглыя стрэсавыя нагрузкі могуць прывесьці да разьвіцьця сардэчна-сасудзістых і анкалягічных хвароб. Фізычныя нагрузкі павінны быць памяркоўнымі, мець заспакаяльны характар, не выклікаць раздражненьня і не зьнясільваць нэрвовую сыстэму.

Паводле характару рэкамэндаванага харчаваньня людзі, якія маюць 2-ю групу крыві, — вэгетарыянцы. У іх чульлівы стрававальны тракт, а таму ім патрэбная сьвежая, чыстая ежа зь мінімальным утрыманьнем дамешкаў. У людзей з 2-й групай крыві кіслотнасьць страўнікавага соку паніжаная, а таму мясная ежа дрэнна ператраўляецца і найчасьцей ператвараецца ў тлушч.

Малочныя прадукты таксама дрэнна засвойваюцца, бо асобы з 2-й групай крыві выпрацоўваюць антыцелы на першасны цукар цэльнага малака — Д-галяктазін. Таму носьбіты 2-й групы крыві могуць ужываць у ежу невялікую колькасьць малочных прадуктаў, якія прайшлі фэрмэнтацыю, але ім трэба пазьбягаць любых прадуктаў з суцэльнага малака. Таксама малочныя прадукты вядуць да выдзяленьня сьлізі. А таму ў пэрыяд запаленчых захворваньняў органаў дыханьня або стрававальнага тракту іх лепш не ўжываць. Перавагу варта аддаваць кісламалочным прадуктам. Ня трэба захапляцца яйкамі.

Вельмі добра засвойваюцца прадукты з соі. Карысна рэгулярна ўжываць у невялікіх дозах алей, пажадана аліўкавы або льняны, семкі гарбуза і сланечніку, арэхі. Добра пера-

траўляюцца збожжавыя прадукты, прычым перавагу пры гэтым варта аддаваць цэльнаму зерню, а не апрацаваным канцэнтратам і сумесям. Рэкамэндуецца рэгулярна ўключаць у дыету проса, кукурузную муку, цэльны авёс. Варта таксама ўлічваць, што пшаніца стымулюе выдзяленьне сьлізі. Таму яе лепш як найменей ужываць асобам з бранхіяльнай астмай, запаленчымі захворваньнямі дыхальных шляхоў.

Вельмі добра есьці грэчку і вельмі важна — гародніну. Аднак варта пазьбягаць памідораў, бо ў іх ёсьць лектыны, якія шкодзяць працы страўнікава-кішачнага тракту, а таксама вядуць да склейваньня эрытрацытаў крыві. Варта есьці болей часнаку, жоўтай цыбулі, якія ўтрымліваюць антыаксыданты і стымулююць імунную сыстэму, прадухіляючы ўзьнікненьне пухлінных клетак.

З садавіны і ягад асабліва карысныя вішні, дурніцы, брусьніцы, журавіны, грэйпфруты, добра есьці разынкі. Усе яны ўтрымліваюць антыаксыдант — вітамін С, які прадухіляе рак страўніка. Людзям з 2-й групай крыві неабходна ўжываць штодня цёплую ваду, у якую выцiснуты сок лімона. Гэта зьмяншае вытворчасьць сьлізі і стымулюе апаражненьне кішачнага тракту.

Сярод напояў карысныя зялёная гарбата, кава (павышае кіслотнасьць страўнікавага соку). Іншыя напоі — чорная гарбата, содавыя, піва — супрацьпаказаныя.

3-я група крыві

Паводле клясыфікацыі П.д'Адамо, уладальнікі гэтай групы «качэўнікі». Іх на плянэце каля чвэрці.

Арганізм людзей з 3-й групай крыві мае магчымасьці, каб зьменшыць нэгатыўнае ўзьдзеяньне самых разнастайных стрэсаў. Адказ на іх палягае ў чаргаваньні разумовай дзейнасьці і інтэнсіўнай фізычнай актыўнасьці. Менавіта ў спалучэньні гэтых рознатыповых рэакцыяў і хаваецца посьпех арганізму з гэтай групай крыві ў супраціве стрэсам. Чалавек пераносіць яго параўнальна лёгка і прыстасоўваецца да незвычайных сытуацыяў. Такія людзі менш канфліктныя, чым носьбіты 1-й групы крыві, і разам з тым фізычны патэнцыял у іх вышэйшы ў параўнаньні з носьбітамі 2-й групы.

Людзі з 3-й групай крыві маюць здольнасьці, каб супрацьстаяць шматлікім сур'ёзным хваробам, асабліва сардэчна-сасудзістым і анкалягічным. Аднак яны схіль-

ныя да збояў імуннай сыстэмы, да сыстэмных хваробаў кшталту чырвонай ваўчанкі.

Ключ да здароўя для людзей з 3-й групай — збалянсаванае харчаваньне. Варта выбіраць для ежы розныя злакі ды крупы, перавагу аддаваць рысу і аўсу. Кукуруза і грэчка будуць зьніжаць абмен рэчываў, аслабляць дзеяньне інсуліну, што прыводзіць да ацёкаў ды стамлянасьці. Варта пазьбягаць жыта, у якім ёсьць лектын.

Людзям з 3-й групай крыві лепш адмовіцца ад курынага мяса — у ім таксама ёсьць лектын, які выклікае аглютынацыю эрытрацытаў — і ад сьвініны.

Вельмі карысная для асобаў з 3-й групай крыві рыба. Паказаныя малочныя прадукты.

Карысна рэгулярна ўжываць у невялікіх дозах алей, пажадана аліўкавы або льняны. Сланечнікавага і кукурузнага алею лепш пазьбягаць. Не рэкамэндуецца есьці багата арэхаў. З бабовых перавагу лепш аддаваць фасолі. Арганізму людзей з 3-й групай крыві патрабуецца разнастайная гародніна, за выключэньнем таматаў, кукурузы, а таксама садавіна.

З напояў асабліва карысная зялёная гарбата, не супрацьпаказаная і кава.

4-я група крыві

Носьбіты гэтай групы крыві складаюць таксама дзесьці 25%. Дыетолягі ўмоўна называюць іх «новымі людзьмі». Рэакцыя на стрэс у гэтых людзей выяўляецца ў заклапочанасьці, раздражняльнасьці, мітусьлівасьці. Пад уплывам стрэсавых сыгналаў арганізм слабее. Гэта праяўляецца ў зьніжэньні функцыі розных ланцужкоў імуннай сыстэмы. З гэтай прычыны носьбіты 4-й групы паддатныя на розныя захворваньні, у тым ліку сардэчна-сасудзістыя ды анкалягічныя. Каб прадухіліць непажаданыя наступствы, варта засвоіць майстэрства самазаспакаеньня. Фізычныя практыкаваньні павінны забясьпечваць спакой і канцэнтрацыю, засяроджанасьць. Разумовыя нагрузкі павінны быць сярэдняй інтэнсіўнасьці.

Стрававальная сыстэма патрабуе асаблівай увагі ў сувязі з асаблівасьцямі антыгеннага складу арганізму. Носьбіты 4-й групы маюць нізкую кіслотнасьць страўнікавага соку, што абмяжоўвае здольнасьць перапраўляць мясныя прадукты, асабліва зь сьвініны ды кураціны. Аднак адмаўляцца ад мяса цалкам ня варта, бо гэта крыніца асноўных бялкоў. Непрымальныя — кансэрваваныя, сушаныя, вяленыя, вэнджаныя мясапрадукты: яны могуць стаць прычынай

раку страўніка ў сувязі зь нізкай кіслотнасьцю страўнікавага соку. Людзям з 4-й групай крыві можна ўжываць у ежу розныя морапрадукты, за выключэньнем тых, якія ўтрымліваюць лектыны (камбала).

Неабходны кампанэнт харчаваньня — малочныя прадукты, асабліва кісламалочныя. З розных гатункаў алею карысны аліўкавы, які зьніжае ўзровень халестэрыну ў крыві. Абсалютна непрымальныя — кукурузны ды сланечнікавы алей.

З арэхаў варта ўжываць грэцкія ды арахіс. З бабовых — сачавіцу, у якой утрымліваецца супрацьракавы антыаксыдант. Можна есьці фасолю і бабы. Аднак трэба памятаць, што фасоля запавольвае вытворчасьць інсуліну. Носьбіты 4-й групы крыві маюць слабую сакрэцыю падстраўнікавай залозы, што зьніжае ўзровень абмену рэчываў.

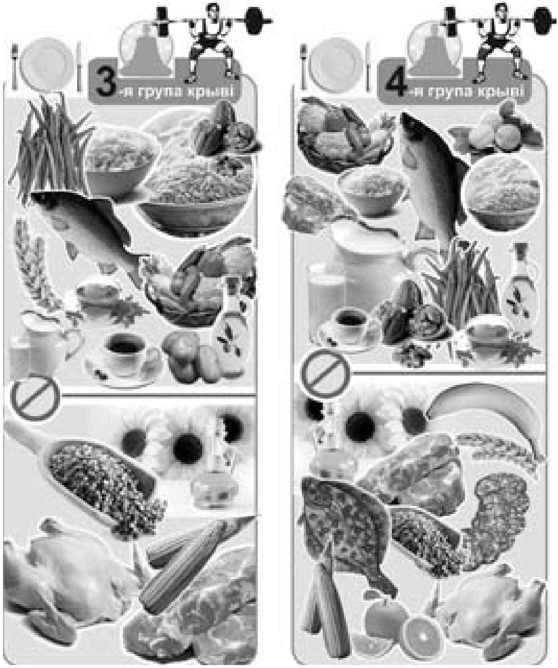
Карысна есьці авёс, рыс, проса. Таксама можна ўжываць прадукты з соі, ячменю, прарослай пшаніцы і жыта. Грэчкі ды кукурузы лепш пазьбягаць. Людзям, якія пакутуюць на бранхіяльную астму, інфэкцыйныя захворваньні дыхальных шляхоў, колькасьць пшаніцы лепш абмежаваць, бо яна можа стымуляваць падвышанае вылучэньне сьлізі органамі дыханьня і страваваньня. Не рэкамэндуецца ўжываць прадукты



з пшаніцы асобам, якія вырашылі скінуць лішнюю вагу.

Пажадана ўжываць у ежу гародніну. У носьбітаў 4 групы крыві яна забясьпечвае арганізм агентамі, якія стымулююць ахоўныя сілы арганізму, што вельмі важна для прафіляктыкі анкалягічных і сардэчна-сасудзістых захворваньняў.

Садавіна таксама ўтрымлівае багата карысных для арганізму гэтай групы крыві рэчываў. Пераважнае спажываньне сьліў, вішань, грэйпфрутаў, інжыру, журавін,



ківі, лімонаў, агрэсту дапамагае зьнізіць разьвіцьцё ацыдозу ў мышачных тканках. Ацыдоз — ссоўваньне шчолачна-кіслотнага балянсу ў бок падвышэньня кіслотнасьці. Ён узьнікае пры ўжываньні прадуктаў з злакаў.

Апэльсінаў варта пазьбягаць, бо яны могуць раздражняць сьлізістую страўніка, якая мае падвышаную чульлівасьць да павышэньня кіслотнасьці. Таму лепшыя грэйпфруты, якія пры ператраўліваньні праяўляюць шчолачныя ўласьцівасьці і спрыяюць добрай працы стрававальнай сыстэмы.

Варта памятаць, што грэйпфруты — крыніца вітаміну С, антыаксыданту, які прадухіляе разьвіцьцё раку страўніка.

Бананы, хоць і ўтрымліваюць багата калію, неабходнага для нармальнай працы сэрца, але ў іх складзе ёсьць лектыны, якія замінаюць працэсу страваваньня ў носьбітаў 4-й групы крыві. Іх можна замяніць іншымі прадуктамі з высокім утрыманьнем калію — абрыкосамі.

Людзі з 4-й групай крыві павінны кожную раніцу выпіваць шклянку цёплай вады, зьмяшанай з сокам лімона, што спрыяе ачышчэньню сьлізістых абалонак ад сьлізі. З сокаў асабліва карысныя высокашчолачныя — зь вішні, журавін, вінаграду, а таксама капусты і морквы. Канцэнтраваныя сокі лепш разводзіць гатаванай вадой, каб не раздражняць далікатную сьлізістую абалонку страўніка.

Гарбата зь зёлак выкарыстоўваецца дзеля стымуляцыі імуннай сыстэмы і прафілактыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Для гэтага найбольш падыходзяць жэньшэнь, рамонак, ягады шыпшыны. Паказаныя зялёная гарбата ды кава. Настоі з каранёў лопуху і лісьця суніцы спрыяюць засвойваньню жалеза і служаць прафілактыкай анэміі.

З чытацкага форуму на сайце Свабоды:

Яфім, **Чавусы**: Хацелася б даведацца, а што, калі чалавек з 2 групай крыві мае павышаную кіслотнасьць, а ўжываньне некаторых ягад выклікае ў яго пякотку? А яшчэ кава чорная падабаецца... А вось астатняе, пра што вы пішаце, гэта ўсё даволі дакладна. Сам заўважыў, калі апынуўся ў складанай сытуацыі (фізычна і псыхалягічна), што арганізм выбірае менавіта патрэбныя прадукты.

Бандажэўскі: Я думаю, што ва ўсім патрэбная мера. Вы самі павінны вызначыць сабе рацыён харчаваньня з улікам стану вашага здароўя.

Цема: Уладальнікам 1-й групы крыві не рэкамэндуецца... бульба? Значыцца, асобы з 1-й групай крыві ня могуць быць чыстыя беларусы?

Бандажэўскі: Ну як жа нам бяз бульбы?! Забараніць ужываць у ежу бульбу немагчыма. Трэба ведаць меру. Бульбу любяць ня толькі беларусы, але ва Ўкраіне, у Літве.

1 група: Ня думаю, што ўсе шматлікія адрозьненьні паміж людзьмі ўкладаюцца ў 4 групы крыві... Асабіста ў мяне 1-я група крыві, але я ўжо некалькі гадоў прытрымліваюся вэгетарыянства (гэта ідэалёгія).

Я не адчуваю сябе ад гэтага горш, чым раней. Наадварот. Магчыма, у экстрэмальных умовах і трэба неяк адаптаваць сваё харчаваньне. У кожнага свой шлях. У кагосьці інтуітыўны, у кагосьці навуковы. Каму што падыходзіць. Вы з гэтым згодныя?

Бандажэўскі: Кожны чалавек мусіць сам падбіраць сабе рэжым харчаваньня, а таксама прадукты. Мае рэкамэндацыі не зьяўляюцца догмай. Наадварот, на мой погляд, вельмі важныя і цікавыя пошукі новага ў гэтай праблеме. Без сумневу, антыгенная разнастайнасьць паміж людзьмі не ўкладаецца ў 4 групы крыві.

Ананім: Правільнае харчаваньне — гэта калі прытрымліваесься ўсіх пастоў і молісься. Усё астатняе ад нячысьціка

Бандажэўскі: Можна і так вырашаць свае праблемы. Выбар, як сябе паводзіць, верыць ці ня верыць, належыць чалавеку. Колькі людзей — столькі меркаваньняў.

Гарбата — галоўны напой у няволі

Традыцыйна гарбата для арыштанта — гэта ня проста напой, а сталы спадарожнік, адзін з асноўных інструмэнтаў арганізацыі жыцьця ў няволі. Гарбата выконвае ролю грашовай адзінкі ў дачыненьнях паміж

зьняволенымі. За ёй абмяркоўваюцца ўсе актуальныя пытаньні.

Калі спытаць зьняволеных пра вартасьці гэтага напою, то шмат хто будзе паўтараць прачытанае ў папулярнай літаратуры або пачутае ад іншых — які ён цудадзейны. Раскажуць, што гэта моцны антыаксыдант, які паляпшае дзейнасьць сэрца, пячонкі і да таго ж дапамагае арганізму спальваць тлушч, што ў гарбаце ёсьць фтористыя злучэньні, і гэта прадухіляе карыес, што азіяты, якія п’юць гарбату (асабліва зялёную), значна радзей за іншых захворваюць на рак. Галоўнае ж, гарбата — моцны энэргетычны напой, у якім кафэіну ня меней, чым у каве, аднак пры гэтым яна даступная ўсім сацыяльным пластам зьняволеных.

Дасьледаваньні пра вартасьць гарбаты ў менскай калёніі

Падчас маёй адседкі ў менскай калёніі на Кальварыйскай зьняволеным удалося пераканацца ў карысьці гарбаты экспэрымэнтальна. Ідэя правесьці дасьледаваньне прыйшла да мяне ў тамтэйшай бібліятэцы. Гэтым экспэрымэнтам я ў нейкай ступені вырашыў пратэставаць таксама і сябе на тое, як працуе мозг чалавека, які працяглы

час знаходзіцца ў зьняволеньні і пазбаўлены ўсяго самага неабходнага.

Сродкам тэставаньня сталі гарбата і дажджавыя (кольчатыя) чарвякі. Справа ў тым, што я неяк заўважыў, як супрацоўнік бібліятэкі кідае ў кадку з расьлінамі рэшткі запаркі гарбаты. Існавала меркаваньне, што гарбата падкормлівае расьліны, якія ў бібліятэцы былі асабліва пышнымі. Таксама я заўважыў, што ў кадках шмат кольчатых чарвякоў, і выказаў меркаваньне, што гарбату ядуць чарвякі і вылучаюць перагной, які зьяўляецца падкормам для расьлін. Узьнікла ідэя праверыць гэта досьледным шляхам. Калі чарвякі сапраўды сілкуюцца лісьцем гарбаты, то можна ў выніку спраўдзіць і якасьць розных яе гатункаў.

Доказам мелася паслужыць размнажальнасьць чарвякоў, а таксама іх памеры.

Кіраўніцтва ўстановы ўхваліла экспэрымэнт. Пачалі яго напрыканцы 2001 году, а скончылі ўвесну 2002. Разам з маім таварышам па зьняволеньні Вадзімам Ш. ды іншымі памочнікамі былі выраблены з кардону чатыры аднолькавыя скрыні, у якія зьмясьцілі пароўну чарназёму ды аднолькавую колькасьць чарвякоў. Магчыма, у кагосьці гэтае дасьледаваньне і выкліча ўсьмешку, але ўявіце сабе ўмовы яго правядзень-

ня, пры якіх не дазвалялася мець пры сабе нават нажніц для паперы, а пра шалі, каб узважваць чарвякоў, не магло быць і гаворкі. І шалі, і гіры мы вырабілі з кардону.

Кожны тыдзень, каб сілкаваць чарвякоў, у скрыні зьмяшчалася аднолькавая колькасьць лісьця гарбаты, якая заставалася ад аднаразовай запаркі. Сілкаваньне ажыцьцяўлялася згодна з распрацаванай схемай.

У скрыню № 1 зьлівалі рэшткі чорнай краснадарскай гарбаты, у скрыню № 2 — чорнай цэйлёнскай, у скрыню № 3 — зялёнай кітайскай, у скрыню № 4 — чорнай індыйскай.

Зэкі вельмі адказна паставіліся да працы і зь нецярпеньнем чакалі вынікаў. Для іх было важна на ўласныя вочы ўбачыць, як гэты прадукт уплывае на папуляцыю і стан здароўя такіх жа аматараў гарбаты, што і яны. Праз месяц ад пачатку экспэрымэнту мы вызначылі масу чарвякоў. Потым разам з памочнікамі выдалілі са скрыняў дарослых асобін і падлічылі колькасьць маладых чарвякоў, зарэгістраваўшы іх масу.

Вынікі і рэкамэндацыі

Дажджавыя чарвякі сапраўды сілкуюцца лісьцем гарбаты, якое можа быць для іх і асноўным прадуктам.

Найбольшай масы за месяц ад пачатку экспэрымэнту дасягнулі чарвякі з скрыні № 3 зь зялёнай кітайскай гарбатай. Найлепшая рэпрадукцыя была адзначаная ў скрыні № 2 з цэйлёнскай гарбатай. Найгоршай паводле гэтых паказчыкаў была прызнана гарбата скрыні № 1 — краснадарская.

Карыснасьць гатункаў гарбаты наўпрост залежыць ад колькасьці дубільных рэчываў. Чым іх больш — тым лепш. У краснадарскай — найменшая колькасьць гэтых рэчываў. Ня выключана, што актыўным біялягічным дзеяньнем валодаюць альбуміны — бялкі, якіх у зялёнай гарбаце больш, чым у чорнай.

Высновы з праведзеных намі досьледаў былі зробленыя наступныя:

«Атрыманыя вынікі дазваляюць намеціць далейшыя дасьледаваньні па вызначэньні актыўных біялягічных субстанцый, якія зьмяшчаюцца ў лісьці гарбаты, з мэтай прымяненьня ў практыцы лячэньня шэрагу захворваньняў. Паводле вынікаў, можна рэкамэндаваць дажджавых кольчатых чарвякоў у якасьці аб'екта экспэрымэнтальных дасьледаваньняў па вызначэньні ўплыву прадуктаў харчаваньня і тых рэчываў, якія ўваходзяць у іх склад, на працэсы росту і рэпрадукцыі, што мае несумненную практычную значнасьць».

Самае вядомае сярод гэтых рэчываў — кафэін, які аказвае стымулюючае ўзьдзеяньне на арганізм. Гэты алькалёід належыць да тых складнікаў гарбаты, якасьць і колькасьць якіх вельмі нязначна зьмяняецца пры перапрацоўцы. Кафэін не затрымліваецца і не назапашваецца ў арганізьме. Ад 16 да 25% у гарбаце складаюць карысныя для арганізму бялкі і амінакіслоты.

Папярэджаньні

Як лекар сьведчу, што злоўжываць гарбатай, як і любым іншым прадуктам, ня варта.

Дарэчы, піць яе (як і любы іншы напой — ваду, сок і г.д) лепш не пасьля яды, а да яе. Падчас яды лепш абмежавацца той колькасьцю вадкасьці, якая неабходная для таго, каб не атрымалася «сухамятка». Нягледзячы на высокую колькасьць карысных рэчываў, шмат зялёнай гарбаты ня варта ўжываць тым, хто мае праблемы са страваваньнем. Вялікая колькасьць дубільных рэчываў агрэсіўная да запаленчых працэсаў у страўнікава-кішачным тракце.

Трэба быць асьцярожным з такім традыцыйным і папулярным у турмах напоем, як чыфір. Ягоны хімічны склад рэзка адрозьніваецца ад складу нармальна запаранай

гарбаты з-за высокага працэнту кафэіну. Тыя, хто доўга ўжывае гэты стымулятар, рызыкуюць мець сур'ёзныя праблемы з сардэчна-сасудзістай сыстэмай.

Я рэзкі праціўнік і іншых стымулятараў. Напрыклад, тытуню. Кураць на зоне і ў турмах сапраўды зашмат. Лічу, што тут у сядзельцаў не павінна быць ніякіх кампрамісаў, ніякага патураньня гэтай звычцы. Нікатын вельмі нэгатыўна ўплывае на ўсе функцыі арганізму, пагаршае ўзьдзеяньне розных неспрыяльных фактараў.

З чытацкага форуму на сайце Свабоды:

Праф. **Бандажэўскаму**: Чыфірыць пачаў на зоне. П'ю яго ўжо больш за 20 гадоў кожны дзень. Прыліў энэргіі надыходзіць хвілін праз 15. Дзеяньне доўжыцца да некалькіх гадзін. Нядаўна прайшоў мэдкамісію — здароўе як у 30-гадовага, а мне 58. Думаю, што безь яго, паважаны прафэсар, даўно быў бы там...

Бандажэўскі: У кожнага чалавека розны стан здароўя. Ёсьць людзі, якія здольныя выносіць звышлімітавыя ўзьдзеяньні хімічных, фізычных і біялягічных фактараў на свой арганізм. У якасьці прыкладу можна ўзяць жыцьцё некалькіх састарэлых

жыхароў з зон радыеактыўнага забруджваньня. Яны ня скардзяцца на сваё здароўе, доўгі час жывуць у радыяцыйнай зоне. Але такіх людзей адзінкі, астатняя частка грамадзтва пакутуе ад узьдзеяньня нават самых найменшых доз радыяцыі. Тое ж самае і з ужываньнем чыфіру — большасьць людзей, якія знаходзіліся ва ўмовах псыхалягічнага стрэсу і стала ўжывалі гэты напой, атрымлівалі больш шкоды, чым карысьці.

Ананім: А сам прафэсар ужываў чыфір?

Бандажэўскі: Я спрабаваў піць чыфір, калі трапіў у турму. Пасьля яго сапраўды ў першую гадзіну адчуваеш прыліў сіл, знаходзісься на эмацыйным уздыме (выкід вялікай колькасьці мэдыятараў у кроў), але затым наступае дэпрэсіўны стан, адчуваеш сябе маральна прыгнечаным яшчэ больш, чым раней. Мабыць, гэта падахвочвае людзей зноў і зноў шукаць магчымасьць для таго, каб выпіць гэты напой. Я ня стаў працягваць экспэрымэнты на сабе і больш не ўжываў яго.

Кавафіл: Чаму, цікава, на волі самым папулярным напоем лічыцца кава, а за кратамі — гарбата? Чаму кава не заслужыла такой пашаны за кратамі?

Бандажэўскі: Гарбата — унівэрсальны напой, вельмі распаўсюджаны прадукт у месцах

пазбаўленьня волі, гэта таксама эквівалент грашовай адзінкі — сродак абмену. Калі хочаце — ён даступны ўсім сацыяльным пластам зьняволеных.

Powala: Галоўная прычына — кошт, чай таньнейшы. Акрамя таго, тэін (калі ўжо на тое пайшло, у чаі наогул няма кафэіну) па ўзьдзеяньні адрозьніваецца ад кафэіну. Дзеяньне тэіну надыходзіць больш павольна, але разам з тым і даўжэй дзейнічае яго эфэкт. Калі браць чыфір (не гарбату), то яго карыснасьць выклікае, мякка кажучы, вялікія сумневы. Так, у ім ёсьць некаторыя вітаміны. Але тая самая цыбуля лёгка іх перакрывае. А вось выпадзеньне зубоў і язва пры ўжываньні гэтага напою цягам пэўнай колькасьці гадоў будуць забясьпечаны.

Цікава: А якая ў чыфіры прапорцыя? Колькі гарбаты на кубак вады?

Правільны чыфір. **Z**: Звычайная доза на аднаго (замутка) — караблік-паўтара або скрыначка для запалак зь верхам. Гэта для дробналістовай гарбаты. Буйналістовай трэба больш, да таго ж яе пажадана паламаць і перацерці. Для чыфіру звычайна выкарыстоўваецца чорны чай. Калі яго няма, ідзе і зялёны, але яго трэба крыху больш.

Запарваюць чыфір гэтак: кіпяціцца вада і адразу зьверху высыпаецца заварка. Важна, каб вады было амаль роўна зь берагамі.

Усё гэта накрываецца і ні ў якім разе не перамешваецца — гарбата павінна прапарыцца. Чакаюць каля 10 хвілін. Прыкмета гатовасьці — апусканьне лістоў на дно: кажуць, чай «зваліўся». Яго фільтруюць праз падсітак, калі ёсьць (гэта прадмет культавы), і чыфір гатовы.

П'юць чыфір строга на галодны страўнік. Ежа і чыфір несумяшчальныя. Ніводзін дасьведчаны чыфірыст ніколі ня стане піць напой пасьля яды. Так адрозьніваюць сапраўдных, «правільных» чыфірыстаў ад «кішкаблудаў», якіх часта завуць не чыфірыстамі, а «чыфірастамі», бо сядаюць піць з набітым пузам.

Для паўнаты эфэкту есьці можна не раней як праз хвілін 20, а лепш і яшчэ пазьней — праз гадзіну. Калі ігнараваць гэтыя правілы, нічога, акрамя хранічных запораў, не атрымаецца. Цукар катэгарычна забаронены. Калі яго кідаюць у чыфір, ён узмацняе дзеяньне актыўных рэчываў гарбаты і выклікае моцнае паскарэньне пульсу, падвышэньне ціску, галаўны боль — рэзкі спазм сасудаў.

Powala, **Minsk**: А кілішнуць ужо запараную гарбату забыліся :)

«Прыкмета гатовасьці — апусканьне лістоў на дно» — калі чай наагул не чапаць, то ён не апусьціцца, бо шчыльная запараная маса

будзе трымацца зьверху. Варта ледзь крутануть слоік, як заварка апусьціцца ўніз.

Беларус: Цікава, ад чаго паходзіць слова «келішнуць» — ад беларускага «келіх»? Маўляў, узбоўтаць, як у келіху? У Расеі таксама так гавораць?

Z: У турмах і ня так гавораць. Што ў расейскай, што ў беларускай. Кілішаваньне — шматразовае пераліваньне чаю з кружкі ў кружку, каб перамяшаць ды астудзіць.

Правільны чыфір. **Z**: Увогуле слова «чыфір» прыйшло з Сыбіры. На мясцовым дыялекце словам «чыхір» называлі сапсаванае віно, а таксама любы іншы дурманлівы напой цёмнага колеру і цьмянага паходжаньня. Яшчэ ва ўсходняй Сыбіры словам «чагір» называлі розныя гарбатныя сурагаты. Паводле адной з вэрсій, ад сыбірскіх ссыльных слова і напой перавандравалі ў турмы царскай Расеі. Турэмная чайная традыцыя ідзе адтуль.

Зьміцер, **Менск**: **З** свайго досьведу ведаю, што самы лепшы чыфір, гэта зроблены на дровах ці факелах. А калі яшчэ і гарбата пад забаронай (справа была у 91 годзе)... Ух, што гэта быу за смак! Хто ўжываў, той ведае, аб чым размова. І наогул, людзі, якія прайшлі расейскія турмы, асабліва якія адбывалі на «северах», ужывалі чыфір, каб бараніцца ад цынгі ды іншых хваробаў. Такім чынам

традыцыя адтуль пайшла шмат гадоў таму і далей распаусюдзілася на астатнюю прастору вялікага і магутнага.

Цікаўны: Зьміцер, а што значыць на дровах ці факелах?

Зьміцер, **Менск**: Ну, дровы, яны і ёсьць дровы. Таксама і факел. Напрыклад, ад лаўкі трэскі, ці анучу запальваюць, ці робяць з паперы і цэляфану. Трэба яшчэ ведаць, як паліць, каб дыму не было.

Правільны чыфір: Ад цынгі ратаваліся цыбуляй і часныком. А вось чыфір, які ідзе з сыбірскіх лягераў, дзе ўзімку тэмпэратура дасягала мінус 50 градусаў, замяняў катаржанам сьпірт, паколькі той быў забаронены ў зонах. З калымскіх лягераў пайшоў рэцэпт «калымскага чыфірка». Рабіўся ён з таннай грузінскай гарбаты, сапраўды, мяккай. Гэта надавала напою непаўторны калымскі букет. Пілі яго, каб палепшыць крывазварот, а таксама ўзбадзёрыцца. Час на сон у лягерах быў больш чым абмежаваны. Але прафэсар Бандажэўскі цалкам справядліва папярэджвае людзей з сардэчна-сасудзістымі праблемамі аб наступствах. Чыфір могуць сабе дазволіць людзі са здаровым сэрцам.

Вільня: У адной зь перадач на Свабодзе былы зэк Савянкоў расказваў, што ў інструктажы вайскоўца ВОХРА было, што абчыфіраны

зэк можа сігануць на 3 метры ў вышыню зь месца (ад некаторых чуў нават пра 5-7-10 м). Няўжо так прабірае?

Powala, **Minsk**: Нічога не прабірае. Гэта проста старая хохма. На скокі на 3 мэтры традыцыйна спасылаліся ахоўнікі, калі задавалася пытаньне, чаму гарбата забароненая. Думаю, што насамрэч гэта было часткай барацьбы з традыцыямі ў месцах зьняволеньня, зь якімі тады жорстка змагаліся, уключна да «Белага лебедзя». Да першай паловы 1990-х гарбата была забароненая, пры знаходжаньні нават адной заваркі пагражаў карцэр. Падчасператрусаў адбіралі ня толькі гарбату, але і «сэрвіз» — самаробныя кіпяцільнікі ды сіцечкі (праўда, апошнія былі рарытэтам). Таму, калі крычалі «шмон!», усе ў першую чаргу хавалі свае кіпяцільнікі.

Дзед: Насамрэч чыфір сёньня п’юць вельмі рэдка)) Палова нашага брата — наркошы, іх ад чыфа ня ўшторвае). Толькі са «старымі» часам і чыфірнеш.

Вучоны: А мне вось цікава, што кіраўніцтва ўстановы ўхваліла экспэрымэнт. Чаму? Для чаго? Дык выглядае, што вобраз тупых садыстаў на чале калёній, якім толькі і справы, што зламаць вязьня, трохі перабольшаны?

Бандажэўскі: Людзі бываюць розныя,

і ў турме таксама. Сярод супрацоўнікаў і ахоўнікаў на маім шляху сустракаліся людзі, якія заслугоўваюць павагі. Ня трэба мазаць усіх адной фарбай. Нельга забываць, што ў беларускай турме знаходзяцца тыя, хто сапраўды ўяўляе небясьпеку для грамадзтва. Іншая справа, што і невінаватых вельмі шмат.

Калі я задумаў экспэрымэнт з кольчатымі чарвякамі, я зьвярнуўся з просьбай да кіраўніцтва, і яно пагадзілася на тое, каб я і некалькі зьняволеных праводзілі яго. Умоваў для яго правядзеньня не было ніякіх. Але з дапамогай мінімальных падручных сродкаў мы гэта ажыцьцявілі.

Алёна, **Менск**: *Вучоны,* вам ніколі не прыходзіла ў галаву, што начальнікі калёній, атраднікі, опэры таксама могуць быць розныя, як і звычайныя людзі на волі? Дык вось, расчарую вас: ня ўсе начальнікі ў месцах пазбаўленьня волі ідыёты і садысты, сустракаюцца цалкам адэкватныя людзі. Чаму падтрымалі экспэрымэнт — можа было і самім цікава? А хутчэй за ўсё таму, што прафэсар Бандажэўскі выклікаў павагу і ў начальства, усе разумелі, што чалавек выпадкова апынуўся за кратамі, яго месца ў навуцы, а таму не перашкаджалі нявіннаму экспэрымэнту. Так ці інакш, калі мне ня здраджвае памяць, у той час

начальнікам ПК-1 быў Барынкоў Ю.А., а ён быў дзядзькам адэкватным, лішняга не тварыў, службу сваю ведаў і любіў.

Біяхімік, **USA**: Бандажэўскі — паталягаанатам, мэдык, а ня хімік, не біёляг. Канечне, маё спачуваньне яму, дыктатура зьдзекавалася зь невінаватага чалавека. Але мой прафэсійны абавязак — зьвярнуць увагу чытачоў, што інфармацыя Бандажэўскага часам няпраўдзівая і недакладная. У гарбаце ня больш кафэіну, чым у каве, але за кошт падобных да кафэіну тэабраміну і тэафэліну эфэкт гарбаты (у працяглым часе) больш моцны.

Вельмі спрэчная парада піць гарбату перад ежай. Дубільныя рэчывы (і ня толькі), сапраўды, небясьпечныя на пусты страўнік. Абсалютна непрафэсійна выглядае экспэрымэнт з чарвякамі, але цікавая забаўка. Лісьце гарбаты пасьля экстракцыі (заваркі) мае адрозны склад ад экстракту непасрэдна вадкай гарбаты, а таму рабіць параўнаньне, нават экстрапаляцыю ўзьдзеяньня вадкай гарбаты (заваркі) на арганізм немагчыма. 100 гадоў таму швэды зрабілі экспэрымэнт на братах-блізьнятах, якія пажыцьцёва сядзелі за кратамі, адносна ўзьдзеяньня кавы і гарбаты. Розьніца была мінімальная, у бок кавы. Вельмі прыкра, але часам парады Бандажэўскага блізкія да знахарства.

Доктар фізіялягічна актыўных і прыродных злучэньняў.

Бандажэўскі: Хачу падкрэсьліць, што «Сыстэма выжываньня» не зьяўляецца навуковым трактатам. Гэта правераныя праз мой уласны досьвед рэкамэндацыі для выжываньня чалавека ва ўмовах беларускай турмы, калі чалавек пазбаўлены мінімальных магчымасьцяў для падтрыманьня сваёй жыцьцядзейнасьці. Гэта тычыцца і прадуктаў харчаваньня, у тым ліку, кавы. Яна даступная вельмі нешматлікім зьняволеным. Экспэрымэнт з чарвякамі — прыклад таго, як працуе мозг чалавека, які працяглы час знаходзіцца ў зьняволеньні і пазбаўлены ўсяго самага неабходнага. Гэтай працай я ў нейкай ступені тэставаў сябе. Гарбата, чарвякі — гэта толькі сродак тэставаньня. Я заўважыў, што супрацоўнік бібліятэкі кідае ў кадку з расьлінамі рэшткі запаркі гарбаты. Існавала меркаваньне, што гарбата падкормлівае расьліны. Яны ў бібліятэцы былі вельмі пышныя. Аднак, я заўважыў, што ў кадках шмат кольчатых чарвякоў і выказаў меркаваньне, што гарбату ядуць чарвякі, вылучаюць перагной, а апошні зьяўляецца падкормам для расьлін.

На жаль, мы не прывялі ў гэтай публікацыі многія дэталі той працы. У кнізе «Філязофія майго жыцьця. Турэмны дзёньнік»,

выдадзенай у Францыі, я падрабязна апісаў экспэрымэнт. Скажу адразу, калі я распавёў аб гэтай працы вядомым навукоўцам, яны параілі апублікаваць яе.
Хачу падкрэсьліць, што ва ўмовах турэмнага зьняволеньня даводзіцца зьвяртацца да розных прыёмаў выжываньня, бо на рэальную дапамогу звонку разьлічваць вельмі цяжка. Гэта тычыцца, у першую чаргу, забесьпячэньня неабходнымі прадуктамі харчаваньня, лекамі, сродкамі гігіены. Цяпер даволі папулярнымі зьяўляюцца паездкі прадстаўнікоў шоў-бізнэсу на незаселеныя выспы. Гэтыя людзі адчуваюць рэальныя цяжкасьці, знаходзячыся ў экстрэмальных умовах. Гэтых артыстаў імкнуцца прадставіць як рэальных герояў. Аднак, гэта ніяк не параўнальна з тым, што адчувае чалавек, які знаходзіцца на падлозе ў ізалятары часовага ўтрыманьня на працягу больш за 25 дзён без элемэнтарных сродкаў жыцьцезабесьпячэньня. Вось для такіх людзей і напісана мая кніга. Вы можаце як заўгодна ацэньваць яе, знаходзячыся ў камфортных умовах за кубкам кавы, я ведаю адно, што сапраўдную ацэнку ёй могуць даць толькі людзі, якія трапілі ў бяду.

Навуковае абгрунтаваньне выкарыстаньня сыстэмы ў стрэсавай сытуацыі

Гэты апошні разьдзел дапаможніка прысьвечаны пытаньням паталягічных зьменаў фізіялягічных функцый чалавека ва ўмовах няволі. Ён разьлічаны на маіх калегаў-мэдыкаў, якія заклапочаныя тэмай здароўя чалавека за кратамі, а таксама на чытачоў, якія цікавяцца мэдыцынай ды біялёгіяй. Дарэчы, нямала тых, зь кім я разам сядзеў, мелі шырокі кругагляд і добрую адукацыю, у тым ліку, і мэдычную, а таму зь цікавасьцю ставіліся менавіта да навуковага абгрунтаваньня сыстэмы.

Што такое стрэс?

Паняцьце «стрэс», уведзенае ў мэдыцынскую практыку канадзкім фізіёлягам Гансам Сэлье ў 1936 годзе, трывала ўвайшло ў наша жыцьцё. Стрэс вызначаецца як ціск, прэсінг вонкавых фактараў на арганізм. Толькі 10%

людзей лічацца абсалютна ўстойлівымі да стрэсу. Для ўсіх астатніх рэакцыя на стрэс залежыць ад сілы, працягласьці дзеяньня і індывідуальнай уразлівасьці ў адносінах да пэўных стрэсараў (агентаў, якія выклікаюць стрэс). Улічваючы тое, што ва ўмовах зьняволеньня асноўнае месца сярод фактараў узьдзеяньня займае псыхалягічны, мы будзем весьці гутарку менавіта пра гэты фактар стрэсу.

Паводле расейскага спэцыяліста ў галіне сацыяльнай і судовай псыхіятрыі, доктара мэдычных навук Тацяны Дзьмітрыевай (1951-2010), вострая псыхічная рэакцыя на стрэс выяўляецца ў двух крайніх варыянтах.

Вострае псыхаматорнае ўзбуджэньне ўзьнікае часьцей. Пры гэтай рэакцыі паводзіны ў першую чаргу вызначаюцца асноўным інстынктам, інстынктам самазахаваньня. Вонкава яна выяўляецца лішнімі, хуткімі нямэтанакіраванымі рухамі. Міміка і жэсты надзвычай жывыя, тэмп гаворкі паскораны, часта паўтараюцца тыя самыя фразы, часам гаворка мае характар маналёгу. Меркаваньні павярхоўныя, часам пазбаўленыя сэнсу. Адсутнічае здольнасьць канцэнтраваць увагу на тым, што паведамляецца, тлумачэньні ўспрымаюцца зь цяжкасьцю.

Гэтым людзям цяжка знаходзіцца ў адной позе, яны то ляжаць, то ўстаюць, то бязмэтна рухаюцца зь месца на месца. Часта ў іх назіраецца гіпэрэмія твару, празьмерная патлівасьць, часам зьяўляюцца пачуцьці смагі і голаду.

Другая разнавіднасьць вострай рэакцыі на стрэс — стан, які выяўляецца ў вонкавым здранцьвеньні. Чалавек робіцца як бы староньнім назіральнікам сваёй уласнай жыцьцёвай сытуацыі. У крайніх выпадках разьвіваецца так званы псыхалягічны ступар, калі чалавек ляжыць з заплюшчанымі вачыма, не рэагуе на атачэньне. Усе рэакцыі арганізму запаволеныя, зрэнка слаба рэагуе на сьвятло. Дыханьне робіцца радзейшым, бясшумным, неглыбокім. Арганізм як бы імкнецца максымальна адгарадзіць сябе ад рэчаіснасьці. Звычайна такія людзі падоўгу сядзяць у адной позе, не шукаюць дапамогі, нічым не цікавяцца, у іх прытуплена пачуцьцё смагі і голаду, вонкава яны робяць уражаньне спустошаных, эмацыйна вычарпаных людзей.

Магу з поўнай упэўненасьцю пацьвердзіць дадзеную выснову прафэсара Дзьмітрыевай, бо сам быў у стане вострай рэакцыі на стрэс. Пры гэтым хачу адзначыць, што ў пачатковы пэрыяд маёй асабістай

трагічнай сытуацыі ў мяне было вострае псыхаматорнае ўзбуджэньне з усімі вышэйпералічанымі прыкметамі. Затым, па меры зьнясільваньня арганізму (прыблізна праз месяц), разьвілася другая разнавіднасьць вострай рэакцыі на стрэс, і я на працягу дня заставаўся ў поўным здранцьвеньні.

У большасьці людзей у зьняволеньні праз некаторы час узьнікаюць наступствы вострай рэакцыі на стрэс. Перадусім гэта паніжаны ўвесь час настрой, млявасьць, апатыя, эмацыйная абыякавасьць. Зьнікае цікавасьць да навакольнай рэчаіснасьці, жаданьне атрымліваць задавальненьне, прападае імкненьне пазнаваць новае, нязьведанае. Людзі пазьбягаюць вялікіх кампаній, аддаюць перавагу адзіноце.

Характэрныя навязьлівыя ўспаміны пра стрэсавую сытуацыю. У большасьці выпадкаў яны непрыемныя. Аднак некаторыя асобы самі выклікаюць успаміны пра стрэсавую сытуацыю, што дапамагае «ператраўліваць» стрэс.

Практычна заўсёды назіраюцца парушэньні сну (цяжкія засынаньні, частыя начныя прачынаньні, раньнія прачынаньні ў трывозе), нярэдка ўзьнікаюць начныя кашмары.

Паводзіны пачынаюць зьмяняцца: павя-

лічваецца пільнасьць, насьцярожанасьць да ўсяго, што навокал. Нярэдка разьвіваецца так званая набытая бездапаможнасьць. Думкі пацярпелых увесь час занятыя трывожным чаканьнем паўтору стрэсавай сытуацыі, перажываньняў, спалучаных зь ёй, і зазнанага пачуцьця бездапаможнасьці. Праз гэтае пачуцьцё бездапаможнасьці цяжэй бывае ўцягваць асобу ў кантакт з навакольнымі людзьмі. Розныя гукі, пахі ці сытуацыі могуць лёгка стымуляваць успаміны пра падзеі, зьвязаныя з псыхатраўмай, што і прыводзіць да думак пра сваю бездапаможнасьць. Характэрныя праявы такога стану — цяжка канцэнтраваць увагу, цяжка запамінаць, зьніжаецца працаздольнасьць.

Стрэс і зьмены электрычнай актыўнасьці мозгу

Асоба, якая перажыла стрэс, рэдка зьвяртае ўвагу на адзначаныя расстройствы і не выказвае скаргаў, але менавіта гэтыя расстройствы зьніжаюць якасьць жыцьця і агульны ўзровень функцыянаваньня асобы. Фізіялягічныя дасьледаваньні паказалі, што на першых стадыях разьвіцьця стрэсавых станаў спачатку зьмяняецца электрычная актыўнасьць лімбіка-рэтыкулярных струк-

тур мозгу, і толькі пазьней уключаюцца саматавэгетатыўныя рэакцыі — зьмена рытму дзейнасьці сэрца і дыханьня, крывянога ціску, дыўрэзу. У лімбічных утварэньнях мозгу пры эмацыйных стрэсах зьмяняюцца хімічныя ўласьцівасьці нэўронаў, іх адчувальнасьць да нэўрамэдыятараў і нэўрапэптыдаў.

Трэба падкрэсьліць, што эмацыйны стрэс — гэта сыстэмная рэакцыя арганізму. У яе праз вэгетатыўную нэрвовую сыстэму і гіпаталяма-гіпафізарны апарат уключаюцца шматлікія функцыянальныя сыстэмы гомэастатычнага і тканкавага ўзроўняў. Такім чынам, апроч псыхічных расстройстваў, назіраюцца і саматычныя адхіленьні. У прыватнасьці, адзначаецца падвышэньне як сысталічнага, так і дыясталічнага артэрыяльнага ціску (на 20—40 мм рт. сл.) Падвышэньне артэрыяльнага ціску звычайна не прыводзіць да пагаршэньня псыхічнага ці фізычнага стану. Аднак у дынаміцы разьвіцьця стрэсавых станаў у людзей зьмяняюцца суадносіны асноўных сардэчна-сасудзістых і дыхальных паказчыкаў.

Пасьля ўзьдзеяньня стрэсара нярэдка абвастраюцца ці дыягнастуюцца ўпершыню захворваньні, якія носяць назву псыхаматозаў — язвавая хвароба страўніка ці дванац-

цаціперснай кішкі, халецыстыт, халянгіт, каліт, запоры, бранхіяльная астма і іншыя.

Асобы, якія перанесьлі стрэс, страчваюць здольнасьць мадуляваць трывогу і агрэсію. Пры банальных навакольных падзеях яны рэагуюць гіпэрактыўнасьцю як на эмацыйныя, так і на сэнсарныя стымулы (Дмитриева Т.Б., Угроза терроризма — актуальная стрессогенная ситуация: новые задачи науки и практики, 2002). Яны зь цяжкасьцю кантралююць свой стан, прычым у мужчын агрэсія, як правіла, скіраваная на навакольных людзей (вонкі), а ў жанчын — унутр і характарызуецца самадэструктыўнымі паводзінамі. Вонкава гэта выяўляецца схільнасьцю да выбуховых рэакцый і раптоўных агрэсіўных дзеяньняў.

З пункту гледжаньня ацэнкі фізіялягічных рэакцый арганізм адказвае на ўзьдзеяньне стрэсара наступным чынам:

1. Стадыя трывогі — у ёй удзельнічаюць усе ахоўныя сілы арганізму. Мабілізуюцца ўсе яго сыстэмы. Хвалюючыся, чалавек страчвае велізарную колькасьць энэргіі.

2. Стадыя прыстасаваньня — на гэтай стадыі адбываецца настройка сыстэм арганізму і псыхікі на дадзеную сытуацыю. Гэта вельмі важная стадыя. Яна падрыхтаваная папярэдняй стадыяй і таксама за-

лежыць ад энэргетычнага забесьпячэньня арганізму.

3. Калі арганізм ня здолеў прыстасавацца да стрэсавага ўзьдзеяньня і ягоныя энэргетычныя рэсурсы вычарпаліся, то ўзьнікае трэцяя стадыя стрэсу — стадыя зьнясіленьня. Адбываецца прыгнечваньне псыхічнага і фізычнага стану. Пры гэтым узьнікаюць розныя хваравітыя рэакцыі, якія ляжаць у аснове шмат якіх паталягічных працэсаў і захворваньняў. Такім чынам, наступства стрэсавага ўзьдзеяньня — зьнясіленьне энэргетычных рэсурсаў арганізму.

Узьдзеяньне на функцыянальныя сыстэмы арганізму

Узьнікненьне стрэсавай рэакцыі зьвязанае з удзелам дзьвюх функцыянальных сыстэм арганізму —

1. сымпатаадрэналавай, якая складаецца са структур сымпатычнай нэрвовай сыстэмы і мазгавога слоя наднырачнікаў;

2. гіпаталяма-наднырачнікавай, якая ўключае ў сябе гіпаталямус, пярэднюю долю гіпофізу і коркавы слой наднырачнікаў.

Сымпатаадрэналавая сыстэма рэагуе на стрэс практычна імгненна. Ужо праз не-

калькі хвілін у кроў выкідаюцца гармоны стрэсу — адрэналін і норадрэналін.

Дзеяньне дадзенай сыстэмы мабілізуе астатнія сыстэмы арганізму.

Гіпаталяма-гіпафізарная сыстэма ўключаецца крыху пазьней, але дзейнічае працягла, шмат гадзін і дзён. Пры гэтым яна стымулюе ў арганізьме абменныя працэсы, якія забясьпечваюць яго прыстасаваньне і абарону. Бо з прычыны недахопу энэргіі арганізм нават пры псыхічным узьдзеяньні бывае ўразьлівы да інфэкцыйных агентаў, да зьменаў тэмпэратуры навакольнага асяродзьдзя, да атмасфэрнага ўзьдзеяньня, да таксычнага і алергічнага дзеяньня агентаў, якія пранікаюць у кроў.

Вельмі важна падкрэсьліць, што ў чалавека дзьве вышэйназваныя сыстэмы цесна злучаныя між сабой. У выніку ўключэньня гэтых сыстэм зьмяняюцца абмен рэчываў, функцыі і структуры жыцьцёва важных органаў. У прыватнасьці, адна зь вельмі важных рэакцыяў на стрэс — рэакцыя мікрасасудзістага рэчышча. Яна вызначаецца дзеяньнем такога мэдыятара, як сэратанін. Гэты агент выпрацоўваецца энтэрахромафіннымі клеткамі страўнікава-кішачнага тракту, адсарбуецца трамбацытамі, якія, праходзячы празь мікрасасуды тканак,

аддаюць яго. Сэратанін узаемадзейнічае з сэратанінавымі рэцэптарамі іператварае біяхімічную энэргію (малекулы АТФ) у электрычную і мэханічную, выклікаючы і падтрымліваючы аўтаматызм і скарачальную здольнасьць гладкай мускулатуры сасудаў мікрацыркуляторнага рэчышча.

Узьдзеяньне стрэс-фактараў прыводзіць да зьмены клеткавага і тканкавага мэтабалізму. Стрэсавыя зьмены ў арганізьме патрабуюць актывацыі біяэнэргетычных сыстэм, а імі кіруюць такія гармоны, як адрэналін, глюкакартыкоіды, тыраксін.

Дзеяньне адрэналіну прыводзіць да актывацыі фосфаліпазы цытаплязматычнай мэмбраны клеткі, што выклікае павелічэньне яе пранікальнасьці і выхад фэрмэнту крэатынфосфакіназы ў кроў. Сыстэма крэатынфосфакіназ — сыстэма адаптацыі да зьменлівых запатрабаваньняў арганізму. У тканках мозгу, сэрца, мышцаў яна — адна зь вядучых сыстэмаў, якія прадукуюць энэргію. Сынтэз асноўнага субстрату дадзенай сыстэмы ажыцьцяўляецца зь незаменных амінакіслотаў аргініну і мэтыяніну, а таксама гліцыну. Крэатынфасфат мае здольнасьць рэгуляваць мэтабалічныя працэсы ў клетцы, ва ўсім арганізьме, стымуляваць рэпарацыю пашкоджаных мэмбран. Утва-

раецца ён у выніку фасфарыляваньня крэатыніну ў мітахондрыях і паступае ў цытаплязму, дзе крэатынфосфакіназы эфэктарных клеткавых структур транспартуюць фасфатную групу на АДФ з утварэньнем АТФ, які і выкарыстоўваецца ў працэсах жыцьцядзейнасьці клеткі як асноўная крыніца энэргіі.

Крэатынфосфакіназа — інтэгратар зьменаў мэтабалічных працэсаў у розных тканках. Узровень яе актыўнасьці адлюстроўвае стан фізіялягічнай адаптацыі арганізму. Яна адчувальная да працяглага дзеяньня глюкакартыкоідаў.

Глюкакартыкоіды пераключаюць ва ўмовах стрэсу вугляводны абмен на ліпідны. У сываратцы крыві пры гэтым павялічваецца ўтрыманьне тлустых кіслот, а гэта павялічвае яе дэтэргентнасьць. Тлустыя кіслоты — субстрат для сілкаваньня сардэчнай мышцы, яны актывуюць крэатынфосфакіназную сыстэму і разьядноўваюць тканкавае дыханьне.

Адбываецца актывацыя глюканэагенэзу. У ім выкарыстоўваюцца глюкагенныя амінакіслоты, што прыводзіць да гіпапратэінэміі і патрабуе актывацыі трансаміназ (аланіламінатранспэптыдаза і аспартатамінатранспэптыдаза), а таксама фэрмэнтаў,

якія забясьпечваюць мэмбранна-транспартныя шляхі прадуктаў бялковага абмену (гама-глютамінтранспэптыдаза, ГГТП). Трансаміназы ўзмацняюць пратэоліз (разбурэньне бялковых малекул), абясшкоджваюць таксычныя амінакіслоты. Пры іх удзеле магчымае перакіданьне пула субстратаў вугляводнага абмену (піруват, лякатат) у пул субстратаў бялковага абмену (амінакіслоты) на фоне зьменаў узроўню тлустых кіслот. Узмацняюць актыўнасьць трансаміназ пратэазы актываваных сыстэм камплемэнту, кінінаў, каагуляцыі і фібрынолізу.

ГГТП транспартуе амінакіслоты і пэптыды праз мэмбраны ў клеткі, удзельнічае ў глютатыёнавай сыстэме абясшкоджваньня таксычных агентаў, а таксама ў мэтабалізьме біягенных амінаў. Гэты фэрмэнт — адзін з бар'ераў абароны тканак ад чужародных злучэньняў. Яго падвышаны ўзровень у крыві абумоўлены актывацыяй мэханізмаў транспарту амінакіслот.

Пры стрэсе ўзмацняецца функцыянаваньне глюкозааланінавага шунту, актывуюцца сыстэмы транспарту глюкозы за кошт мэханізму яе дэфасфарыляваньня шчолачнай фасфатазай (ШФ). Падвышаны ўзровень апошняй зьвязаны з выхадам глюкозы з тканак пасьля дэфасфарыляваньня.

Свабодныя тлустыя кіслоты маюць здольнасьць пашкоджваць клеткавыя мэмбраны. Нэўтралізацыя іх ажыцьцяўляецца альбумінам.

Ва ўмовах стрэсу для павелічэньня эфэктыўнасьці біяэнэргетычных сыстэм патрабуецца падключэньне цыклу трыкарбонавых кіслот (ЦТК). Гэты тып дыханьня па сваёй энэргетычнай магутнасьці вышэйшы за традыцыйныя шляхі біяэнэргетыкі. У экстрэмальных сытуацыях ЦТК рэгулюецца НАД-залежнай сыстэмай акісьленьня сукцынату, што не патрабуе высокага ўзроўню забесьпячэньня кіслародам. Варта нагадаць, што ў структуру НАД (нікатынаміддынуклеатыду) уваходзіць вітамін нікатынамід.

Гармоны шчытападобнай залозы — тыраксін, трыёдтыранін — аказваюць выразны ўплыў на мэтабалічныя працэсы. Шчытападобная залоза шчыльна зьвязаная з цэнтральнай нэрвовай сыстэмай, і псыхічнае ўзьдзеяньне прыводзіць да зьмяненьня функцыі дадзенага эндакрыннага органа і падвышанага выдзяленьня ў кроў гармонаў. Апошнія аказваюць выразны ўплыў на энэргетычны абмен, разьядноўваючы працэс акісьляльнага фасфарыляваньня ў мітахондрыях і павялічваючы спажыва-

ньне кіслароду органамі. Інтэнсіўнасьць абмену рэчываў павышаецца, актывуецца сынтэз Na-K-залежнай АТФ-азы і іённага транспарту праз біялягічныя мэмбраны. Высокія канцэнтрацыі тыраксіну і трыёдтыраніну актывуюць пратэазы, спрыючы распаду бялку, працэсу глюканэагенэзу з амінакіслот, павялічваюць ровень рэшткавага азоту і ўзмацняюць выдзяленьне апошняга з мачой. Адбываецца ўзмацненьне мабілізацыі тлушчу з дэпо, актывацыя ліполізу і акісьленьня тлушчаў. Падобна адрэналіну, гэтыя гармоны ўзмацняюць распад глікагену. Усмоктваньне вугляводаў у кішачніку пры гэтым узмацняецца.

Патафізіялягічныя прыкметы

Патафізіялягічная прыкмета актывацыі біяэнэргетыкі — ліхаманка, якая спрыяе ўзмацненьню прадукцыі бялкоў, антыцелаў, інтэрфэрону, лізацыму, простагляндынаў.

Адмысловую ўвагу трэба зьвярнуць на стан сардэчна-сасудзістай сыстэмы ва ўмовах стрэсу. Падвышаны выкід катэхалямінаў выклікае празьмерную стымуляцыю бэта-адрэнарэцэптараў на мэмбранах кардыяміяцытаў. Пры гэтым павялічваецца колькасьць і час адкрыцьця патэнцыял- і

рэцэптарзалежных кальцыевых каналаў, у выніку чаго адбываецца накапленьне Са ў кардыяміяцытах. Павелічэньне ўтрыманьня Са ў саркаплязьме актывуе Са-АТФазу саркалемы і саркаплязматычнага рэтыкулюму, што прыводзіць да павелічэньня паглынаньня Са гэтымі мэмбраннымі структурамі і далейшага разьяднаньня акісьляльнага фасфарыляваньня. Пры гэтым узьнікае пагроза кантрактурных скарачэньняў міяфібрылаў і спыненьня сэрца ў сыстале. Для таго, каб аднавіць узровень Са ў клетцы, патрабуецца значная колькасьць энэргіі ў выглядзе макраэргічных сувязяў АДФ і АТФ. Толькі пасьля гэтага робіцца магчымым дыясталічнае расслабленьне міякарда.

Кардыятаксічнае дзеяньне высокіх канцэнтрацыяў адрэналіну рэалізуецца таксама праз актывацыю адэнілятцыклязнай сыстэмы, цыклічных АМФ-залежных пратэінкіназ, ліпаз і фосфаліпаз, што прыводзіць да ўзмацненьня перакіснага акісьленьня ліпідаў, падвышанай канцэнтрацыі свабодных тлустых кіслот у крыві і міякардзе, гідролізу фосфаліпідаў.

Прадукты хіноіднага акісьленьня катэхалямінаў запавольваюць сардэчны рытм, зьмяншаюць амплітуду сардэчных ска-

рачэньняў, зьніжаюць артэрыяльны ціск, аказваюць інгібіруючае ўзьдзеяньне на Са-АТФ-азу, Na,К-АТФ-азу, цытахром-аксыдазу.

Тыраксін таксама ў высокіх канцэнтрацыях выклікае кальцыевую перагрузку кардыяміяцытаў.

Такім чынам, псыхалягічны стрэс, абумоўлены турэмным зьняволеньнем, выклікае зьмены з боку жыцьцёва важных сыстэм арганізму. Частку з гэтых зьменаў можна аднесьці да паталягічных працэсаў, якія разьвіваюцца, а некаторыя варта разглядаць як кампэнсаторна-прыстасавальныя, накіраваныя на забесьпячэньне жыцьцядзейнасьці.

Прыведзеныя вышэй зьвесткі дазваляюць зрабіць выснову пра неабходнасьць энэргетычнага забесьпячэньня арганізму, які зазнае стрэс, абумоўлены пазбаўленьнем волі. Трэба адзначыць, што для гэтага мае значэньне ня толькі паступленьне ў арганізм агентаў, якія служаць крыніцай энэргіі (харчовыя прадукты), але і стан або ўзровень мэтабалічных працэсаў, якія забясьпечваюць атрыманьне энэргіі. У працэсе задзейнічаюцца ўсе жыцьцёва важныя сыстэмы, і ў першую чаргу нэрвовая. Узьдзеяньне на іх дазваляе рэгуляваць энэргетыку ар-

ганізму і, такім чынам, яго выжывальнасьць у экстрэмальных сытуацыях.

З чытацкага форуму на сайце Свабоды:

Вольга: Паважаны Юры Іванавіч. Тое, што вы апісваеце, перажываю без усялякай турмы. Наколькі варта зьвяртацца да спэцыялістаў? Якіх? Псыхіятраў ці псыхолягаў? Ці зьвярталіся вы самі да іх паслугаў у турме ці пасьля яе? Ці чалавек усё гэта здольны перанесьці сам? Ведаю, што многія людзі, нават тыя, якія там загартоўваліся фізычна, выходзяць на волю з праблемнай псыхікай.

Бандажэўскі: У турме сапраўды ёсьць псыхіятры, паколькі ёсьць зьняволеныя, якія маюць патрэбу ў іх дапамозе. Аднак усім зьняволеным гэтыя спэцыялісты ня могуць дапамагчы. Улічваючы тое, што знаходжаньне ў месцах пазбаўленьня волі нэгатыўна адбіваецца на псыхічнай дзейнасьці чалавека, зьняволенаму трэба прыкладаць усе намаганьні для таго, каб самому захаваць сябе. Для гэтага я і ўзяў на сябе сьмеласьць напісаць такую кнігу.

М.І.: Даводзілася чуць, што спэцыфічнай асаблівасьцю турэмнага стрэсу ў пэўнай часткі зьняволеных зьяўляецца яго ўзрастаньне

ў канцы тэрміну адбыцьця пакараньня. Менавіта тады на фоне страху з-за нявызначанасьці будучыні і адсутнасьць веры ў сябе ў сярэднім дзесьці ў кожнага пятага з тых, хто рыхтуецца да выхаду на волю, могуць адзначацца розныя неадэкватныя рэакцыі. Ці сапраўды гэта так?

Бандажэўскі: У кожнага чалавека гэта адбываецца па-рознаму. Я ня ведаў, калі наступіць час майго вызваленьня. Мяне пастаянна дэзінфармавалі, і я разумеў, што ўсё залежыць ад волі ўладаў. Таму я працягваў сваю маральную і фізычную загартоўку. Перавод з калёніі ў калёнію-паселішча (замест вызваленьня) успрыняў адносна спакойна, галаву не сарвала. Цяжэй было потым празь некалькі месяцаў назіраць жыцьцё вялікага гораду — Менску, куды мне дазволілі зьезьдзіць у адпачынак. Думаю, што крытычным часам або пэрыядам для зьняволенага зьяўляецца выхад на волю — да гэтага трэба рыхтавацца ня толькі яму, але і яго блізкім.

Госьць: Юры Іванавіч, не сакрэт, што ў месцах зьняволеньня не абыходзіцца без мацюка. Як вы глядзіце на сьцьвярджэньне, што такая лексыка мае нэўра-хімічны мэханізм антыстрэсавага дзеяньня. Маўляў, калі чалавек (зусім не дэклясаваны элемэнт) выказваецца нецэнзурна, у яго быццам бы

адбываецца блякада гармонаў стрэсу, і сам стрэс здымаецца. Ваша меркаваньне як навукоўца?

Бандажэўскі: Лаюцца матам ня толькі ў месцах пазбаўленьня волі. Наадварот, калі знаходзісься на «дне», хочацца чагосьці больш чыстага, узьнёслага. Магчыма, моцнае слоўца, якое зьяўляецца выразам эмацыйнага напружаньня, неяк зьмяншае стрэс. Але думаю, што гэта не асноўны спосаб абароны псыхікі чалавека.

Алена, Менск: Калі ўлічваць, што людзі больш-менш культурныя і цывілізаваныя зьвяртаюцца да моцнага слоўца ў нейкіх нестандартных сытуацыях, то, напэўна, мат можна разглядаць як рэакцыю на раптам узьніклы стрэс (але ж ня спосаб барацьбы зь ім, хаця...). У турме, з майго пункту гледжаньня, людзі лаюцца не на хвалі стрэсу, а таму, што лаюцца ўсе! Гэта становіцца мовай зносін, прычым як сярод саміх асуджаных, так і тых, хто іх ахоўвае. І стрэс тут зусім ні пры чым. А ўжо лаюцца там таму, што агульны ўзровень разьвіцьця нашых асуджаных, на жаль, вельмі нізкі, адсюль і такі стыль зносін.

Алег: Згодны, мат у турме, як і на волі, збольшага выкарыстоўваецца ў якасьці зьвязкі слоў. Пры гэтым галоўнае, каб выказваньні не пераходзілі на асобы. Апошняе ў дачы-

неньні да зэкаў дазваляюць сабе ахоўнікі. Вядома ж, большасьць людзей у турме дэградуюць.

2 госць: Па Фройду, выкарыстаньне табуяванай лексыкі (парадаксальныя спалучэньні сэксуальнасьці з адрасацыяй яе да паўсядзённага жыцьця і з характарыстыкай канкрэтных людзей) кажа аб зьніжэньні ў мужчын (бо мат — гэта мужчынская гаворка) сэксуальнай патэнцыі. Мужчыны, не ўсьведамляючы таго, па-першае, спрабуюць аднавіць патэнцыю, стымулюючы сябе сэксуальнымі парадыгмамі, па-другое, дзяціняцца, робячы нібыта апраўданай гульню ў забароненыя словы.

Акрамя таго, з пункту гледжання сучасных псыхааналітыкаў, у зачыненых мужчынскіх супольнасцях (у турмах, у казармах), г.зн. ва ўмовах стрэсу, гэтая лексыка мае адаптыўнае дзеяньне. Прычым, сярод прадстаўнікоў больш нізкага сацыяльна-культурнага слою мат існуе для апазнаньня «свайго» чалавека і ўзмацненьня значнасьці прамовы, а потым ужо для зьняцьця стомленасьці і стрэсу. Што тычыцца, т.зв. інтэлігентнага асяродзьдзя, то гэта, перш за ўсё, прыкмета стрэсу. Акрамя таго, мат у гэтым асяродзьдзі таксама сьведчыць пра прыкметы дэградацыі культурных традыцый.

Зьміцер, **Менск**: Як змагацца са стрэсам залежыць ад чалавека і яго ўспрыняцьця таго, што адбываецца вакол. Калі ня вельмі браць да галавы ці неяк сублімаваць нэгатыў, перавесьці ў іншае, канструктыўнае рэчышча, тады можна мінімізаваць наступствы ад розных стрэсаў. Добра гарэлка дапамагае, калі ёсьць здольнасьці яе здабыць...

У якасьці пасьляслоўя

Пасьля вызваленьня з-за кратаў (2005) працягваць на радзіме паўнавартасную навуковую дзейнасьць было немагчыма — я ня меў ані месца працы, ані магчымасьці для правядзеньня навуковых дасьледаваньняў, ані адпаведнага грамадзкага статусу. У студзені 2006 году мяне разам з тагачасным амбасадарам Францыі ў Менску запрасілі ў Міністэрства замежных спраў Беларусі і сказалі літаральна наступнае: беларуская дзяржава не пярэчыць супраць майго выезду на пастаяннае месца жыхарства за межы краіны. Празь некалькі месяцаў я выехаў у францускі горад Клермон-Фэран, дзе мне як ганароваму грамадзяніну гораду прапанавалі кватэру і працу ў мясцовым унівэрсытэце. Ад таго часу я так і ня быў на радзіме, бо не хацеў парушыць умову «не нашкодзіць сваімі дзеяньнямі сям'і». Адразу скажу, што жыць за мяжой для мяне вельмі нялёгка. На Захадзе,

дзе я часта бываў і да свайго выгнаньня, я адчуваю сябе нармальна максымум два тыдні, і ўсё. Пасьля Францыі былі жыцьцё і праца ў Літве. Аднак нарэшце я спыніўся на Ўкраіне. Тут мне ўсё нагадвае маю родную Беларусь, дзе я рос, жыў, працаваў, адчуваў сябе моцным чалавекам. Ня ведаю, як усё будзе далей.

Будзем працаваць

«Здароўе чалавека і экалёгія» па-ранейшаму застаецца галоўнай тэмай маіх дасьледаваньняў. За пасьлятурэмны час я напісаў каля 40 навуковых прац, у тым ліку 10 кніг навуковай тэматыкі, арганізаваў і правёў 4 міжнародныя навукова-практычныя канфэрэнцыі, стварыў ва Ўкраіне каардынацыйны аналітычны цэнтар «Экалёгія і здароўе», распрацаваў і ўкараніў праект «Мадэль сыстэмы комплекснага жыцьцезабесьпячэньня ў зоне радыеактыўнага забруджаньня». Неўзабаве выйдзе з друку падрыхтаваная мной і маімі калегамі манаграфія «Абарона здароўя людзей ва ўмовах радыеактыўнага забруджаньня навакольнага асяродзьдзя». Яна прысьвечаная пытаньням правядзеньня супрацьрадыяцыйных мерапрыемстваў, а таксама карэкцыі мэта-

балізму ў людзей, на якіх цягам многіх гадоў узьдзейнічае радыяцыя, чые арганізмы стала назапашваюць у сабе інкарпараваныя радыенукліды.

Вынікі маёй больш як 20-гадовай дасьледчыцкай дзейнасьці, і пра гэта я пісаў вышэй, дазваляюць рабіць высновы, што сталае ўтрыманьне нават невялікай колькасьці радыецэзію ў арганізьме (ад 10 БК/кг) можа прывесьці чалавека да інваліднасьці і заўчаснай сьмерці, ня кажучы ўжо пра цяжкія хваробы. У тым ліку і пра генэтычна абумоўленыя паталёгіі, якія ў нармальных умовах не разьвіліся б.

Зразумела, карэкцыя мэтабалізму людзей, якія жывуць на пацярпелых ад аварыі на ЧАЭС тэрыторыях, павінна ажыцьцяўляцца на ўзроўні дзяржавы. У тым ліку такімі яе інстытутамі, якія на доўгі час у выніку розных абставін замяняюць чалавеку дом. Гэта дзіцячыя дамы, войска, турмы і г.д. Дзеці-сіроты, вайскоўцы, вязьні, гэтаксама як і іншыя члены грамадзтва, не павінны заўчасна паміраць.

На жаль, адпаведнай працы на дзяржаўным узроўні ні ў Беларусі, ні ва Ўкраіне, ні ў Расеі ня робіцца. Мая задача разам з аднадумцамі — дамагацца, каб яна распачалася.

Галоўнае, пра што трэба ведаць — гэта

пра колькасьць радыенуклідаў у арганізьме. Калі вы носіце ў сабе адносна невялікую колькасьць Cs-137 (да 30 БК/кг), то пры адсутнасьці новых паступленьняў арганізм сам пазбавіцца ад гэтых таксычных рэчываў натуральным шляхам, праз ныркі. Калі ж у арганізьме назапашаная значная колькасьць радыецэзію (звыш за 50 БК/кг), можна скарыстаць адсарбцыйныя прэпараты, у прыватнасьці энтэрасарбэнты, здольныя зьвязваць некаторую частку шкодных рэчываў і выводзіць іх праз страўнікава-кішачны тракт з калавымі масамі. Ужываць дадзеныя прэпараты варта, аднак, кароткімі курсамі — ня больш за 2—3 тыдні, бо існуе небясьпека, што з арганізму будуць выводзіцца карысныя элемэнты і злучэньні.

Для карэкцыі абмену рэчываў неабходна рэгулярна прымаць вітамінныя прэпараты (вітаміны А, Е, С, група В), мікраэлемэнты, калій і кальцый, а таксама ёд, улічваючы сталы дэфіцыт яго ў арганізьме шмат каго з жыхароў краіны. У гэтым пляне былі б карысныя марскія водарасьці і дыетычныя дадаткі, створаныя на іх аснове. Водарасьці — крыніца кальцыю, натрыю, калію, фосфару, жалеза, ёду, нікелю, медзі, марганцу, цынку, кобальту, хрому, сэлену, ванадыю, тытану, малібдэну.

З улікам узьдзеяньня радыенуклідаў на імунную сыстэму асобам усіх узростаў абавязкова трэба вызначаць індывідуальную адчувальнасьць да банальных харчовых (і нехарчовых — такіх, як лекавыя прэпараты) агентаў. Калі казаць пра дзяцей, то мы рэкамэндуем рабіць такія тэсты адразу пасьля нараджэньня дзіцяці, выкарыстоўваючы кроў з пупавіны. Гэта дазволіць прадухіліць алергічныя рэакцыі, якія ў шэрагу выпадкаў прыводзяць да цяжкіх наступстваў, аж да гібелі арганізму.

Арганізацыя харчаваньня пацярпелага насельніцтва павінна грунтавацца на індывідуальным, рацыянальным і дыетычным падыходах. Агульнае патрабаваньне — забясьпечваць арганізм сераўтрымальнымі амінакіслотамі (малочныя прадукты), складанымі некрухмальнымі вугляводамі (гародніна і садавіна), вітамінамі (гародніна, садавіна, прадукты з цэльнага збожжа, печані), мінэраламі (малочныя прадукты, мяса, прадукты мора, збожжавыя). Аднак рацыён харчаваньня павінен быць індывідуальны і ўзгоднены зь лекарам-дыетолягам і вашым хатнім лекарам з улікам вашых канкрэтных захворваньняў.

Зьменшыць утрыманьне цэзію-137 і стронцыю-90 у харчаваньні можна праз

кулінарную апрацоўку прадуктаў. Агульныя прынцыпы наступныя: прадукты трэба чысьціць і старанна мыць іх у праточнай вадзе; вымочваць некалькі гадзін у 4% растворы кухоннай солі; варыць 5—10 хвілін, дадаўшы кухоннай солі, потым зьліць ваду і далей гатаваць у новай вадзе. Толькі пасьля гэтага прадукты можна ўжываць у ежу.

Каб прадухіліць пападаньне ў арганізм радыеактыўных агентаў, варта ўстрымацца ад грыбоў і лясных ягад.

Як бы банальна ні гучалі гэтыя словы, але памятайце: шмат што ў жыцьці чалавека залежыць выключна ад яго самога. Мая сёньняшняя актыўная навуковая ды грамадзкая дзейнасьць — доказ таго, што ў такіх экстрэмальных умовах, як турма, можна выжыць, выстаяць і да таго ж захаваць сябе як асобу. Зразумела, пры адной умове: няспынным пошуку прыстойных шляхоў. Бо фармальна выжывае большасьць вязьняў, але толькі адзінкі (асабліва гэта тычыцца тых, хто займаецца разумовай дзейнасьцю) вяртаюцца зь няволі здатнымі працягваць галоўную справу свайго жыцьця.

Проста трэба змагацца за сябе. Ведаць, дзеля чаго ты жывеш. Калі ты жывеш дзеля блізкага чалавека — жыві і змагайся. Калі дзеля справы — таксама жыві і змагайся.

Павінна быць мэта, а ня лёзунгі. Вызначыце для сябе сваю галоўную мэту і шукайце шляхі. Яны знойдуцца. Я выстаяў, і вы таксама выстаіце.

З чытацкага форуму на сайце Свабоды:

Ірына: Юры Іванавіч! Што такое і хто ядзернае лобі? Асабіста вам яно неяк пагражае?

Бандажэўскі: Ядзернае лобі — гэта канглямэрат структур (дзяржаўных і недзяржаўных), якія займаюцца распаўсюдам і пратэжаваньнем ядзернай энэргіі на Зямлі. З тых часоў, калі я пачаў публікаваць свае працы пра стан здароўя людзей, якія атрымліваюць узьдзеяньне радыеактыўных элемэнтаў, я пачаў адчуваць іх «пільную ўвагу». Лічу, што дзеяньні ўладаў Беларусі супраць мяне былі падрыхтаваныя прадстаўнікамі ядзернага лобі. Ядзершчыкам выгадна тое, што Беларусь на дзяржаўным узроўні хавае сапраўдныя наступствы аварыі на Чарнобыльскай атамнай электрастанцыі, у тым ліку нэгатыўнае ўзьдзеяньне радыеактыўных элемэнтаў на арганізм чалавека. У пэўнай ступені менавіта ядзернае лобі падтрымлівае існуючы рэжым у Рэспубліцы Беларусь.

Гомельскі: Сп. Бандажэўскі, ці ня лічыце Вы,

што 25 гадоў пасьля аварыі на ЧАЭС — гэта час ня толькі для канстатацый? У вас ёсьць канкрэтныя рэкамэндацыі, як змагацца з радыяцыяй ва ўмовах турмы? Ды і ня толькі турмы?

Вам добра вядома, што шматлікія сем'і, якія пражываюць на забруджаных тэрыторыях, жывуць за кошт сваіх агародаў і падсобных гаспадарак. Што Вы як лекар і навуковец параіце ім вырошчваць? Якія прэпараты параіце ім прымаць, улічваючы, што кожны дзень у ежу яны ўжываюць крамны хлеб і малако? Як вы параіце ім маніторыць сваё здароўе? Чаму гэтыя рэкамэндацыі не выстаўляюцца на вашым сайце Chernobyl-today.org? Ці ня гэта зьяўляецца задачай сайту?

Бандажэўскі: Калі Вы бачылі інфармацыю пра тое, чым я займаўся, пачынаючы з 1990 году, калі прыехаў у Гомель для стварэньня Гомельскага дзяржаўнага мэдычнага інстытуту (цяпер унівэрсытэту), то змаглі зразумець, што для таго, каб рэкамэндаваць якія-небудзь сродкі для абароны здароўя людзей, трэба гэтае пытаньне старанна вывучыць. Нам у пэўнай ступені ўдалося гэта зрабіць. Мы паказалі, наколькі небясьпечнае для здароўя людзей утрыманьне ў іх арганізьме пэўнай (канкрэтнай) колькасьці радыецэзію. Да нас гэтага ніхто

не рабіў, і пасьля нас таксама. На жаль, я ня змог працягваць свае дасьледаваньні ў сьценах створанага мной ВНУ. Праблема аховы здароўя людзей на пацярпелых тэрыторыях — гэта дзяржаўная праблема. Толькі дзяржава можа ў поўнай ступені гарантаваць паўнавартасную абарону здароўя людзей, перш за ўсё, узмацніўшы нормы ўтрыманьня радыенуклідаў у прадуктах харчаваньня. На жаль, яна гэтага не рабіла і ня робіць. У навуковым сьвеце існуе няшмат дасьледчыкаў, якія падзяляюць наш пункт гледжаньня. Нават тыя навукоўцы, якія ў 1990-я гады былі салідарныя з намі, цяпер адмовіліся ад сваіх ранейшых поглядаў. Такая рэальная карціна ў XXI стагодзьдзі. Ядзернае лобі дамінуе і вызначае палітычныя і эканамічныя дзеяньні ў сьвеце.

Хачу таксама адзначыць, што ад 2006 году я знаходжуся ў выгнаньні і ня маю ўсіх тых магчымасьцяў, якія дазволілі б мне рэалізоўваць у поўным аб'ёме праграмы абароны здароўя людзей. Аднак, цікавасьць да дадзенай праблемы ў сьвеце вялікая. Толькі ў Японіі, пасьля аварыі на атамнай станцыі Фукусіма, мая кніга «Мэдыка-біялягічныя эфэкты інкарпараванага ў арганізм радыецэзію» перадрукоўвалася за апошні год некалькі разоў.

Мае кнігі ў 2008-2011 гадах выдаваліся ў Італіі, Францыі, Літве, Украіне. Рэальная карціна сытуацыі са здароўем людзей, якія пакутуюць ад радыяцыйнага ўзьдзеяньня, была даведзеная мной да Эўрапарлямэнту. Намі быў распрацаваны праект, накіраваны на абарону здароўя людзей, які атрымаў фінансаваньне ЭЗ і хутка пачне ажыцьцяўляцца ў адным з найбольш пацярпелых ад аварыі на ЧАЭС раёне Украіны.

Бліжэйшым часам мы хочам выдаць новую кнігу «Абарона здароўя людзей ва ўмовах радыяцыйнага забруджаньня навакольнага асяродзьдзя» з канкрэтнымі рэкамэндацыямі па індывідуальнай, калектыўнай і процірадыяцыйнай абароне. Аднак для выданьня гэтай кнігі (як, дарэчы, і іншых па гэтай тэматыцы) патрэбны адпаведныя магчымасьці. Публікацыя зьяўляецца нашай прыватнай ініцыятывай, а дзяржаўныя структуры застаюцца глухімі да гэтай праблемы.

Чарнобылец: Цікава, ці засталіся цяпер у прафэсара Бандажэўскага аднадумцы ў Беларусі, якія працягваюць адстойваць ягоныя погляды і змагацца за тое, каб чарнобыльская тэма не зьнікала з поля зроку дзяржавы, альбо ўсе зьняверыліся і пазьяжджалі?

Бандажэўскі: Я не магу цяпер назваць навукоўцаў-мэдыкаў зь Беларусі, якія падзялялі б мае прынцыпы. Некаторыя проста адмовіліся працягваць працу ў гэтым накірунку пасьля таго, як мяне арыштавалі ў 1999 годзе.

Кухар: Ага — гадзінамі вымочваць прадукты ў солі, варыць у дзьвюх водах. Якія ж там вітаміны застануцца пасьля гэтага?

Бандажэўскі: Праблема выжываньня чалавека ва ўмовах пастаяннага ўзьдзеяньня радыеактыўных элемэнтаў — вельмі важная праблема. Гэта ня толькі кулінарная апрацоўка прадуктаў харчаваньня, гэта і пастаяннае дадатковае забесьпячэньне арганізму неабходнымі вітамінамі і мінэраламі. Хачу сказаць, што і ў звычайных умовах апрацоўкі прадуктаў харчаваньня адбываецца страта вітамінаў.

Вольга: «Трэба вызначаць індывідуальную адчувальнасьць да харчовых і нехарчовых агентаў. Калі казаць пра дзяцей, то мы рэкамэндуем рабіць такія тэсты адразу ж пасьля нараджэньня дзіцяці, выкарыстоўваючы кроў з пупавіны!»

Дзе-небудзь у сьвеце існуе такая практыка? І што — гэта ратуе на ўсё жыцьцё ад алергіі?

Бандажэўскі: Гэтую прапанову я зрабіў досыць даўно, калі кіраваў курсам мэдычнай генэтыкі на катэдры акушэрства і гінэ-

калёгіі Гарадзенскага мэдычнага ўнівэрсытэту. Нашы дасьледаваньні, праведзеныя тады, паказалі, што гэты падыход вельмі дзейсны ў дачыненьні да бялку каровінага малака. Можна выявіць нованароджаных, якія маюць алергічную адчувальнасьць у дачыненьні да гэтага агента і прадухіліць паражэньне жыцьцёва важных органаў. Мэтад не абараняе ад алергіі, ён толькі дае інфармацыю аб тым, якія агенты канкрэтны арганізм не пераносіць.

Пацыент палікλінікі, **Менск**: Галоўную выснову, якую можна зрабіць з усёй гэтай публікацыі — не спадзявацца на выратавальную сілу таблетак, спрабаваць дапамагаць свайму арганізму самому. Асабліва ва ўмовах, калі адэкватнай мэддапамогі няма. Тое, што ўрач шчыра прызнае, што афіцыйная мэдыцына можа далёка ня ўсё, як кажуць каштуе дарагога. Зразумела, ня ўсім яго калегам, якія апошнім часам інтэнсіўна падпрацоўваюць у розных фармакампаніях, такое можа падабацца.

Аліна: У мяне пытаньне — ці рэальна даведацца ў Беларусі пра ўласную радыеактыўнасьць? Я ня чула, каб клінікі аказвалі гэткую паслугу. Наша сям’я праходзіць цяпер складанае выпрабаваньне, зьвязанае зь цяжкай хваробай. І я асабіста шмат карыснага для сябе выявіла. Ад практы-

каваньняў да розных парад, якія тычацца і ежы, і стрэсу і г.д.

Бандажэўскі: Што да вызначэньня ўтрыманьня радыенуклідаў у арганізьме чалавека, то сказаць дакладна, дзе гэтыя работы робяцца цяпер у Беларусі, не магу. У свой час у цэнтральных раённых бальніцах былі ўстаноўкі для рэгістрацыі радыенуклідаў гама-выпраменьваньнікаў у арганізьме чалавека. Калі гэтыя работы цяпер дзесьці і праводзяцца, то трэба абавязкова пераканацца ў дакладнасьці вымярэньня.

Алёна, **Мінск**: Не выключаю, што сыстэму Бандажэўскага ўспрыме вузкае кола зьняволеных, бо для таго, каб усьвядоміць неабходнасьць выкарыстаньня гэтых рэкамэндацыяў, патрэбны пэўны ўзровень самасьвядомасьці і разьвіцьця. На жаль, такім узроўнем разьвіцьця ня можа пахваліцца пераважная большасьць нашых зьняволеных. Аднак, нават таго, што ўсяго некалькі адсоткаў асуджаных знойдзе ў мэтодыках Юрыя Іванавіча цікавыя для сябе моманты, і гэта дазволіць ім захаваць здароўе за кратамі — ужо шмат.

Галіна: Паважаная «Свабода», паважаны прафэсар Бандажэўскі! Гэтую публікацыю чытала ўся наша сям'я. Спачатку выпадкова, а потым уцягнуліся, як у сэрыял. Уражвае і гісторыя чалавека, і шмат

вельмі карыснай інфармацыі. Лічу, што нам вельмі патрэбныя такія артыкулы пра мужнасьць людзей, якія выстаялі і дзеляцца сваім уласным вопытам. «У вас усё атрымаецца!» — як не хапае сёньня гэтых слоў у сытуацыі, дзе перапляліся і наступствы Чарнобылю, і сацыяльна-гістарычны кантэкст. Пакуль кінэматограф здымае пра супэрмэнаў, якія лоўка ўсіх перамагаюць, нам паказалі, як можна звычайнаму чалавеку змагацца з абставінамі. І перамагчы.

Хочацца верыць, што яшчэ сустрэнемся ў Беларусі на ўласнай прэс-канферэнцыі праф. Бандажэўскага.

Літаратура

Бершова Т.В., Арсеньева Е.Н.,Баканов М.М. и др. Динамика циклических нуклеотидов и тиреоидных гормонов у детей с недостаточностью кровообращения // Педиатрия. — 2002. — № 4.— С. 16-18.

Дмитриева Т.Б. Угроза терроризма — актуальная стрессогенная ситуация: новые задачи науки и практики // Вестник РАМН. — 2002. — № 11. — С. 12—14.

Долгих В.Т. Механизмы повреждения и защиты сердца при острой смертельной кровопотере // Вестник РАМН. — 2002. — № 8. — С. 25-31.

Морозкина Т.С., Таганович А.Д. Метаболизм при голодании и разгрузочно-диетической терапии // Медицинские новости. — 2001. — № 9. — С. 15—22.

Рослый И.М., Абрамов С.В., Покровский В.И. Ферментемия — адаптивный механизм или маркер цитолиза? // Вестник РАМН. — 2002. — № 8. — С. 3—8.

Симоненков А.П., Федоров В.Д. Серотонин и его рецепторы в генезе стресса и адаптации // Вестник РАМН. — 2002. — № 8. — С. 9—13.

Судаков К.В. Устойчивость к психоэмоциональному стрессу как проблема биобезопасности // Вестник РАМН. — 2002. — № 11. — С. 15—17.

Пра аўтара

Юры Бандажэўскі. Нарадзіўся ў 1957 годзе на Гарадзеншчыне. Выпускнік Гарадзенскага дзяржаўнага мэдычнага інстытуту. У 26 гадоў абараніў кандыдацкую дысэртацыю, у 31 — доктарскую, у 33 атрымаў навуковае званьне прафэсара. Навуковая спэцыяльнасьць — паталягічная анатомія і паталягічная фізіялёгія. Навуковыя інтарэсы — радыяцыйная біялёгія і мэдыцына, генэтыка і імуналёгія.

1990-1999 — заснавальнік і першы рэктар Гомельскага дзяржаўнага мэдычнага інстытуту (пазьней унівэрсытэту). За гэты час падрыхтаваў больш за 1000 лекараў, якія працуюць на Гомельшчыне і Магілёўшчыне. Заснаваў катэдру паталёгіі, асьпіранты і дактаранты абаранілі 18 дысэртацыяў па праблеме радыяцыйнай паталёгіі чалавека. Стварыў пры інстытуце навукова-дасьледчы Цэнтар радыяцыйнай паталёгіі, які займаўся вывучэньнем уплыву радыяцыйнага выпраменьваньня на здароўе людзей.

Зьяўляецца аўтарам больш як 280 навуковых работ, у тым ліку 18 манаграфіяў, 2 даведнікаў,

7 вынаходніцтваў і патэнтаў. Навуковы кіраўнік 30 кандыдацкіх ды доктарскіх дысэртацыяў.

Арыштаваны ў ліпені 1999 году.
У 2001 ваенная калегія Вярхоўнага суду Рэспублікі Беларусь прызнала Бандажэўскага вінаватым у атрыманьні хабару і асудзіла на 8 гадоў няволі. «Міжнародная амністыя» назвала Бандажэўскага вязьнем сумленьня, лічачы, што яго пасадзілі за крытыку дзеяньняў беларускіх уладаў пасьля катастрофы на ЧАЭС. У тым самым 2001-м стаў 25-м чалавекам у сьвеце, які атрымаў Пашпарт свабоды Эўразьвязу. Ганаровы грамадзянін 17 францускіх гарадоў, у тым ліку Парыжу. Ганаровы доктар Марсэльскага ўнівэрсытэту.

Быў вызвалены ў 2005. Ад 2006 году жыў і працаваў спачатку ў Францыі і Літве, пазьней (ад 2009) ва Ўкраіне, дзе арганізаваў, а потым узначаліў міжнародны каардынацыйны аналітычны цэнтар «Экалёгія і здароўе», у склад якога ўваходзяць вядомыя навукоўцы і грамадзкія дзеячы, сябры Эўрапарлямэнту і парлямэнту Ўкраіны. Таксама Бандажэўскі — лідэр міжнароднай арганізацыі дапамогі ліквідатарам аварыі на ЧАЭС і ахвярам ядзернага ўзьдзеяньня.

Жанаты, мае дзьвюх дачок.

How to survive in jail in Belarus

Based on his own experience as a prisoner of conscience in Belarus, Dr. Yuri Bandazheuski offers tips and coping mechanisms in this unique handbook.

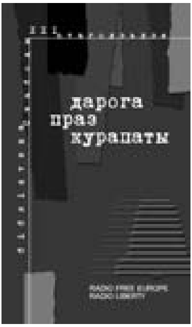
Bandazheuski writes of illnesses common to prison inmates and offers self-treatment methods. He explains the role of physical and mental exercise, moral support from the outside, and the role of faith in maintaining metabolic and spiritual equilibrium.

As a pioneer in the study of radiation poisoning, Bandazheuski focuses particular attention on the lingering effects of the Chernobyl nuclear disaster and how they might still play a roll in the health of the Belarusian prisoner.

«Бібліятэка Свабоды. XXI стагодзьдзе» —
кніжны праект Беларускай службы Радыё Свабода.
Чытайце ў інтэрнэце: **www.svaboda.org**



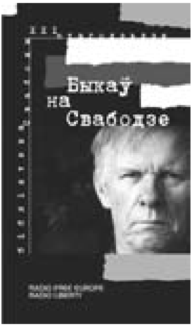
Верш на Свабоду.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2002. — 464 с.



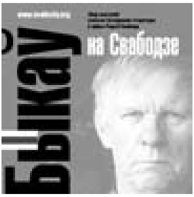
Дарога праз Курапаты.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2002. — 464 с.: іл.



Poems on Liberty: Reflections for Belarus.
Пераклады Веры Рыч.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2004. — 312 с.



Быкаў на Свабодзе.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2004. — 536 с.: іл.



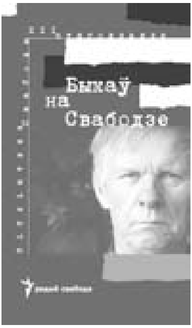
Быкаў на Свабодзе.
Збор выступаў клясыка беларускай літаратуры ў этэры Радыё Свабода. Аўдыёдыск.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2004.



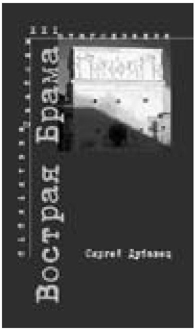
Дуліна ад Барадуліна.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2004. — 254 с.: іл.



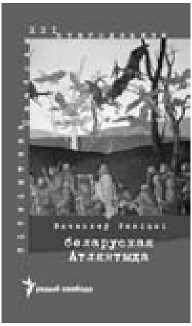
Аляксандар Лукашук.
Прыгоды АРА ў Беларусі.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2005. — 500 с.: іл.



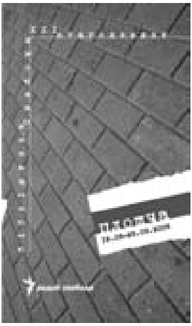
Быкаў на Свабодзе.
2-е выд., дапоўненае.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2005. — 662 с.: іл.



Сяргей Дубавец.
Вострая Брама.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2005. — 520 с.



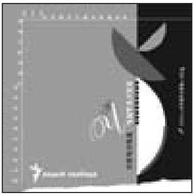
Вячаслаў Ракіцкі.
Беларуская Атлянтыда.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2006. — 504 с.: іл.



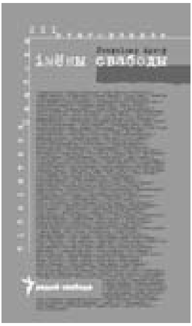
Плошча, 19.03–25.03.2006.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2006. — 400 с.: іл.



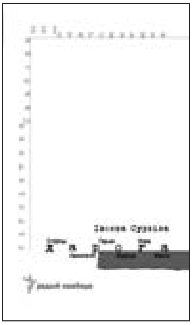
Вінцэсь Мудроў.
Альбом сямейны.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2007. — 232 с.: іл.



Начная чытанка.
50 аўтараў з этэру
Радыё Свабода.
Мультымэдыйны
дыск.
Радыё Свабодная
Эўропа/Радыё
Свабода, 2007.



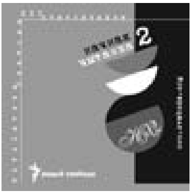
Уладзімер Арлоў.
Імёны Свабоды.
Радыё Свабодная
Эўропа/Радыё
Свабода, 2007. —
576 с.: іл.



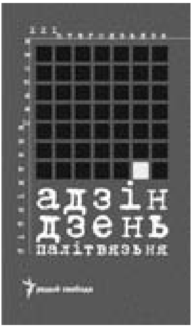
Івонка Сурвіла.
Дарога. Стоўпцы –
Капэнгаген –
Парыж – Мадрыд –
Атава – Менск.
Радыё Свабодная
Эўропа/Радыё
Свабода, 2008. —
144 с.: іл.



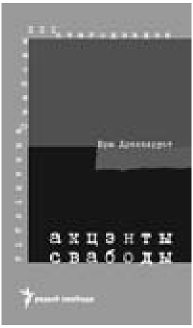
Пётра Садоўскі.
Мой шыбалет.
Радыё Свабодная
Эўропа/Радыё
Свабода, 2008. —
426 с.: іл.



Начная чытанка 2.
50 аўтараў з этэру
Радыё Свабода.
Мультымэдыйны
дыск.
Радыё Свабодная
Эўропа/Радыё
Свабода, 2009.



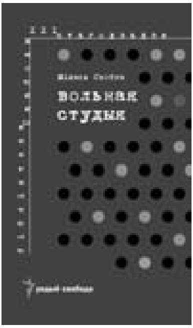
Адзін дзень
палітвязьня.
Радыё Свабодная
Эўропа/Радыё
Свабода, 2009. —
364 с.: іл.



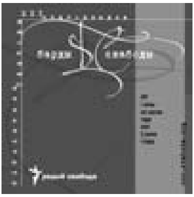
Юры Дракахруст.
Акцэнты Свабоды.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2009. — 430 с.: іл.



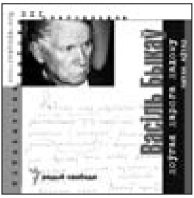
Сяргей Дубавец.
Як? Азбука паводзінаў.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2009. — 252 с.: іл.



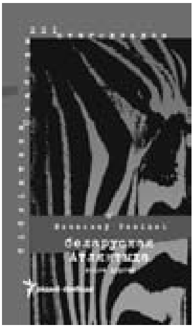
Міхась Скобла.
Вольная студыя.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2009. — 554 с.: іл.



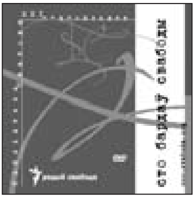
Барды Свабоды.
Зборнік гутарак і песень 50 удзельнікаў аднайменнай перадачы Радыё Свабода. Мультымэдыйны DVD-дыск.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2010.



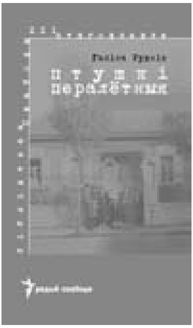
Васіль Быкаў.
Доўгая дарога дадому.
Чытае аўтар. Мультымэдыйны дыск.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2010.



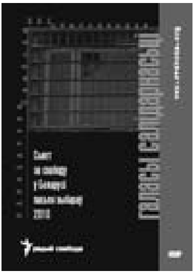
Вячаслаў Ракіцкі.
Беларуская Атлянтыда.
Кніга другая.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2010. — 352 с.: іл.



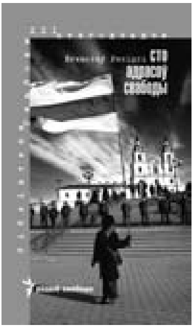
Сто бардаў Свабоды. Зборнік гутарак і песень 100 удзельнікаў перадачы «Барды Свабоды». Мультымэдыйны DVD-дыск. Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2011.



Галіна Руднік. **Птушкі пералётныя.** Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2011. — 192 с.: іл.



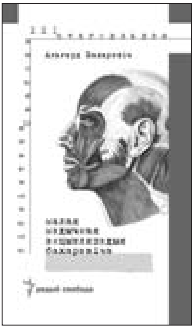
Галасы Салідарнасьці. Міжнародная падтрымка беларускай дэмакратыі. Мультымэдыйны DVD-дыск. Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2011.



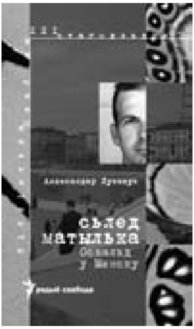
Вячаслаў Ракіцкі. **Сто адрасоў Свабоды.** Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2011. — 330 с.



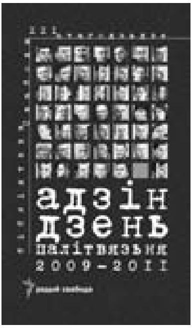
Саўка ды Грышка. Год першы. Калекцыя 50 песьняў – падзеі году ў сатырычным дуэце Лявона Вольскага з самім сабой на Радыё Свабода. Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2011.



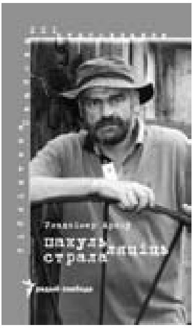
Альгерд Бахарэвіч. **Малая мэдычная энцыкляпэдыя Бахарэвіча.** Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2011. — 320 с.: іл.



Аляксандар Лукашук.
Сьлед матылька. Освальд у Менску.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2011. — 390 с.: іл.



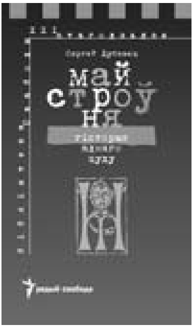
Адзін дзень палітвязьня. 2009—2011.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2011. — 328 с.: іл.



Уладзімер Арлоў.
Пакуль ляціць страла.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2012. — 400 с.: іл.



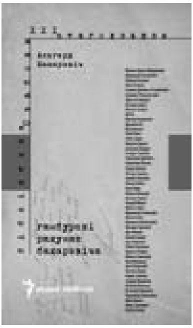
Уладзімер Арлоў.
Імёны Свабоды.
Аўдыёкніга.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2012.



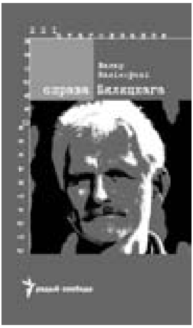
Сяргей Дубавец.
Майстроўня. Гісторыя аднаго цуду.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2012. — 464 с.: іл.



Слоўнік свабоды.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2012. — 516 с.



Альгерд Бахарэвіч.
Гамбурскі рахунак Бахарэвіча.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2012. — 428 с.: іл.



Валер Каліноўскі.
Справа Бяляцкага.
Радыё Свабодная Эўропа/Радыё Свабода, 2012. — 364 с.: іл.